

મુખમુના સ્વર્ગવાસી શેઠ મુળજી ખટાજીનાં વિધવા બાઇ મીઠાં-  
 બાઇએ તેમની સ્વર્ગવાસી લાલેજ બાઇ મોંઘીબાઇના સ્મારક માટે  
 સન ૧૯૦૧ ની સાલમાં મુળજી પોર્ટ્રસ્ટનાં બોર્ડ રૂ. ૨૦૦૦) જે  
 હજારમાં ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટી હસ્તક સોંપ્યાં છે. તેના વ્યાજ-  
 માંથી ઇનામ આપીને સ્ત્રી કેળવણી, તથા હિંદુ સંસાર સુધારાના  
 વિષયો ઉપર પુસ્તકો લખાવવામાં આવે છે. તે પ્રમાણે “બાઇ મોંઘીબાઇ  
 રામજી ઇબજી અન્યમોળા ફંડ” ના નામથી વ્યાજ સુધીમાં નીચે પ્રમાણે  
 પુસ્તકો રચાવી સોસાયટીએ પોતાના ખર્ચે પ્રસિદ્ધ કર્યા છે:—

૧ ગર્ભપોષણ અને સૂવાવડ...	...	...	...	૦-૧૦-૦
૨ હિંદુ સંસારમાં મોટી જીમરની સ્ત્રીઓની કેળવણીમાં થતી અડચણો, તે દૂર કરવાની જરૂર તથા તેના ઉપાય ...	...	...	...	૦-૮-૦
૩ સ્ત્રી પોઠાર ...	...	...	...	૦-૪-૦
૪ સદ્ગુણી સ્ત્રીઓ...	...	...	...	૦-૪-૦
૫ હિંદુ વૃણવ્યવસ્થા-શાસ્ત્રાધારે. (લખવા સોંપી છે.)	...	...	...	...
૬ સપ્તીને ખતો ...	...	...	...	૦-૪-૦

## પ્રસ્તાવના.

આ જગતનો ક્રમ નિયમિતરીતે ચાલુ રહેવાને માટે આ પુસ્તકમાં લખેલા વિષયની કેટલી બધી જરૂર છે તે વિશે વિવેચન કરવાની જરૂર નથી; છતાં કેટલા માણસો આ બાબત જોઈએ તેટલી ગંભીરતાથી વિચાર કરે છે વાર ? આપણી સ્ત્રીઓમાં એ બાબતના સંબંધમાં કેટલી બધી અજ્ઞાનતા છે ? કેટલા કાજગરા શ્રેણીએ અજ્ઞાનતાને લીધે આપણા દેશમાં દર વર્ષે ખરબાદ જાય છે ? કેટલાં બધાં બાળકો એજ કારણથી દુઃખી દૈર્ઘ્ય શબ્દગી ભોગવે છે ? કેટલીક સ્ત્રીઓ એજ કારણને લીધે જન્મ સુધી કદ પામે છે ? આ બાબતના દુઃખનો અનુભવ ઘણાખરા માણસોને વધતો જાય છે. મળેલોજ હોય છે માટે આ અજ્ઞાનતા બને તેટલી દૂર કરવાની દરેક સમજી માણસની ફરજ છે. સૂવાવડ કરવાની આપણી રીત એટલી બધી અવ્યવસ્થાવાળી છે કે તેમાં ઘણો સુધારો થવાની જરૂર છે. એજ ઉત્તમ હેતુથી આપણા માયાણ રાજકર્તાઓ તરેહવારે ઉપાયો યોજે છે. નામદાર મહારાજ સયાજીરાવ ગાયકવાડે ખોતાના રાજ્યમાં ઠેકઠેકાણે સ્ત્રી કેળવણી આપવાનું શરૂ કર્યું છે તે આવી અજ્ઞાનતા દૂર કરવાના હેતુથીજ છે. તેઓશ્રીએ એજ ઉમદા ધોરણે હયાતમાં રાખી થોડા વખત ઉપર ગુજરાતી અને મરાઠી સ્ત્રીઓની તનદુસ્તીની તુલના બાબત રિપોર્ટ કરવા એક કમિટી નીમી હતી, અને જોજ નેક હેતુથી ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટીએ આ નાનું પુસ્તક પ્રકટ કરાવ્યું છે. આ બાબત પ્રથમ એકાદ બે પુસ્તકો ગુજરાતી ભાષામાં રચાયાં છે; પરંતુ દિવસે દિવસે પ્રસૂતિ વિષામાં, ખીજા વિષાઓની, માફક સુધારાવધારા થતા જાય છે તે ઉપરથી ખીજું પુસ્તક રચવાની આસ જરૂર હતી, એમ મને એકાદ વર્ષથી વિચાર થયા કરતો હતો. તેટલામાં સોસાયટીએ તેવી માગણી કરવાથી તેમની ઇચ્છાનુસાર આ પુસ્તક તૈયાર કર્યું છે. તે તે જનમંડળને ઉપયોગી થઈ શકશે એવી ઉમેદ રાખું છું.

પુસ્તકમાં ઠેકઠેક ઠેકાણે એકજ ખાખત એકથી વધારે વાર  
વર્ણવેલી કદાચ માલુમ પડશે; પરંતુ તેમ કરવાની જરૂર હોવાથી  
જાણી જોઈને રહેવા દીધી છે.

મારા બીજાં પુસ્તકોની માફક આ પણ લોકસેવા બજાવવામાં  
સાધનબૂત થશે તો તેમાંજ હું મારા શ્રમની સાર્થકતા માનીશ.

અમદાવાદ  
તા. ૨૦ મી મે ૧૯૦૬.

}

ધનજીભાઈ હા. મહેતા.

## અનુક્રમણિકા.

પ્રકરણ.	વિષય.	પૃષ્ઠ.
૧ છું.	સ્ત્રીનાં ગુણ ભાગોની દ્રુક સમજણ ( વસ્તિદેશ, યોનિ, ગર્ભાશય, અંડનણિકા, અટકાવ. ) ... ..	૧
૨ જી.	ગુપ્ત મહિનાનાં છોકરાં ખદલ દ્રુક હકીકત. ... ..	૧૨
૩ જી.	ગર્ભ ધારણ કર્યોની નિશાનીઓ તથા મુદત. ... ..	૨૧
૪ થું.	ગર્ભવતી સ્ત્રીની તનદુરસ્તી જાળવવાના નિયમો ... ..	૩૨
૫ મું.	ગર્ભ રહેવાથી થતા રોગો. ... ..	૪૨
૬ ઠું.	ક્રમવાવડ. ... ..	૬૬
૭ મું.	પ્રસૂતિ માટે રાખવાની તૈયારી તથા તે વખતની માવજત. ... ..	૮૧
૮ મું.	ખાળકની માવજત. ... ..	૧૦૮
૯ મું.	પ્રમતિ પછીની માવજત. .. ..	૧૪૭
૧૦ મું.	આકસ્મિક ભયાનક પ્રમતોની માવજત ... ..	૧૬૩
૧૧ મું.	સૂવાવડની માવજત કરવાની આપણી રીત, તેની ખુબીઓ તથા ખામીઓ. ... ..	૧૬૮

# Vallabjee Punjee ગર્ભપોષણ અને સૂવાવડ.

પ્રકરણ ૧ છું.

શ્રીના શુદ્ધ ભાગોની રૂંક સમજણ.

સૂજવડ વખતે સ્ત્રીઓને જે મંકટો વેઠવાં પડે છે અને ઘણા જોખમોમાંથી પમાર થવું પડે છે તેનું મૂળ કારણ ઘણું કરી તેના અંદરના ભાગોમાં કંઈને કંઈ રોકાણ કે મંકડામણનું હોય છે અથવા બાળકનું માથું જોઈએ તેના કરતાં પ્રમાણમાં વધારે મોટું હોવાનું હોય છે એ ઉપરથી સેહેજ સમજશે કે તે ભાગોની ખનાવટનું થોડુંક જાન જરૂરનું છે.

કમ્મર અને જાંઘોની વચ્ચે હાડકાને એક જડી કુંડી જેવો ભાગ આવેલો છે, તેને વસ્તિદેશ કહે છે. એ બાજુએ પંખાના આકારનાં બે હાડકાં અને વચમાં પૂઠનું હાડકું મળી એ ભાગ બનેલો છે. એ પંખા જેવાં હાડકાંને ઉપર છેડે એક જડી કાર હોય છે, તે કમ્મરની નીચે બેઠે બાજુએ હાથ મૂકતાં આપણને જે ઠાંઠા જેવું માલમ પડે છે તેજ છે. એ કારને આગલે છેડે અંકડો દેકા નિકળી આવેલો હોય છે અને તેની નીચે અંકડો ખાંચો આપણને જાંગના કાતરાને બહારને છેડે હાથ લગાડતો માલમ પડે છે. ડાબી બાજુના દેકાથી જમણી બાજુના દેકા સુધી માપતાં નવથી દસ ઇંચ થાય છે અને બેઠે કોરોને વચલે ભાગેથી માપ લેતાં અગીઆર ઇંચ થાય છે. આ માપો જાણવાની અગત્ય એટલા માટે છે કે જે ઉપરથી વસ્તિદેશના બધારણમાં કંઈ જાતની ખોડખાંપણ છે કે કેમ અને તેથી સૂવાવડ વખતે કંઈ અડચણ આવવા મંભવ છે કે કેમ તે આપણને સમજાય છે.

પૂઠનું હાડકું, એ પંખા જેવાં હાડકાંની અંદર છીડી ઠોંડી બેનાડી હોય તેવી ગતિ આવેલું છે અને તેમાં આગલે ભાગે આપણી હથેલીની

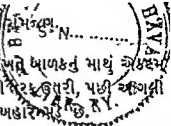
માફક ખાડો પડેલો દેખાય છે. આપણા ભુજને ધરને પડે છે તેમ રહેવા દઈ કળાઈને છતી ગળી ઠાણીમાંથી છેક વાળી દઈએ અને ફાંચના પોંચાને નીચે લટકતો રહેવા દઈએ ત્યારે જે સ્થિતિમાં આપણી હથેલી દેખાય છે તેવીજ સ્થિતિમાં એ પૂઠના હાડકાનો આગલો ભાગ હોય છે.

એ હાડકાને કપલે છેડે ખરડાની દરેડ વળગેલી હોય છે અને તે એના જોડાણથી ખનનો પુણે જરાક આગળ નિકળી આવેલો હોય છે. જો આ ભાગ ઘણોજ આગળ નિકળી આવ્યો હોય છે તો સૂવાવડમાં બાળકનું માથું અવતરતાં બહુ મૂરકેલી પડે છે.

પૂઠના હાડકાને નીચે છેડે એક નાનું પુછડી જેવું હાડકું હોય છે, અને તેની અણી ગુદાને પાછલે ભાગે આગળી લગાડતાં આપણને માલમ પડે છે. આ હાડકું સૂવાવડ વખતે આશરે એક ધંચ જેટલું અથવા તેથી વધુ વધારે પાછળ હટે છે અને તેથી બાળકનું માથું અવતરવા મટે માગે મોકળો થાય છે. ઘણી મોટી જમ્મરે પહેલ પહેલી સૂવાવડ થાય તો આ હાડકું જેટલું નહેલાઈથી હઠી શકતું ન હોવાને લીધે એને બહુ કદ થાય છે.

વસ્તિદેશને નીચે ભાગે જે જડા ચોળ ઢેકા હોય છે, તે બેકકના ઢેકા છે. આપણે ખેતીએ છીએ ત્યારે સરીરનો ખવો ભાર એ ઢેકા ઉપર આવે છે. એ ખન્ને ઢેકા ઉપરથી મજબૂત માંસના લોખ્યાઓ નિકળી પૂઠના હાડકાના ક્ષેત્રી જેવા પોચા ભાગ ઉપર જઈ વળગેલા હોય છે. એ લોખ્યા સંકીઆઈ સૂવાવડ વખતે બાળકના માથાને આગળ પાડે છે.

આપણે આગળ ટહી ગયા કે વસ્તિદેશનો આકાર કુંડીના જેવો છે. એ કુંડીના જે ભાગ હોય છે. ઉપરો ભાગ પહોળો અને છાછરો હોય છે તેને ખોરો પ્રદેશ કહીશું. નીચેલો ભાગ સાંકડો અને વાંકદાર હોય છે, તેને ખરો પ્રદેશ એવું નામ આપીશું સૂવાવડ વખતે જ્યાં સુધી બાળકનું માથું ખોરા પ્રદેશમાં હોય છે ત્યાં કુંડી તો તે ગમે તેમ હઠાવી શકાય છે પણ એકવાર ખરા પ્રદેશમાં તે દાખલ થયું કે, તેમાં તે મજબૂત પડાઈ જાય છે એટલે એના ગુદા ભાગની અંદર રાંગળી મૂકી એમાં તે હાવડું શમ પડતું નથી. એ ખરો પ્રદેશ વાંકદાર હોવાથી અને તેની પહોળાઈમાં



જૂદે જૂદે ઠેકાણે વધઘટ હોવાથી સૂવાવડ વખતે બાળકનું માથું એકદમ સીધું નીચે ઉતરીને ન આવતાં પ્રથમ પાછલી તરફ ઉતરી, પછી અગાડી તરફ વળી ઠોકર સ્કુની માફક પેચ લઇને બહાર નીકળે છે.

વસ્તિદેશના બંધારણમાં ઘણીવાર ખોડખાંપણ હોવાથી સૂવાવડ વખતે ઘણી હરકત પડે છે. સૂવાવડ શરૂ થતાં જ જો તે માલમ પડી આવે તો ડાક્ટરની મદદ લેવાની સલાહ આપવામાં આવી શકાય છે. તેમ ન થાય તો બાળકને જીવ જોખમમાં આવી પડે છે, એટલું જ નહિ પણ ઘણીવાર તે બરબાદ બન્યો છે; કારણ કે એકવાર પ્રભાશય બાળકના શરીર ઉપર મજબૂતીથી સંક્રાંતિ બન્યો છે તેથી કોઈ પણ જાતની શસ્ત્રક્રિયા કરવી અનિશય મુશ્કેલ થઈ પડે છે. માટે જો બાળક વિષે ચોક્કસ જ્ઞાન અવશ્ય હોય જોઈએ.

જો ખોડખાંપણ નિચલી નિશાનીઓથી પાગળી શકાય છે:—

૧. નિઠળી આવેલી ખુંધ.
૨. વાંકાચૂંકા અથવા એક લાંબો અને બીજો ટૂંકો એવા પગ.
૩. છાતીની ખેડોળતા.
૪. ઢીલું, આગળ ઝૂંકી પડતું પેટ.
૫. અતિશય ઠોંગણું હાડ.

જો સિવાય જો સી નાનપણમાં દાંત આવતી વખતે બહુ હેરાન થઈ હોય અથવા ચાલતાં બહુ મોડી શીખી હોય તો વસ્તિદેશના બંધારણમાં કંઈ ખામી હોવાનો સંભવ હોય છે વળી કોઈ સીને પ્રથમની સૂવાવડમાં બહુ ઠણ વેઠવું પડ્યું હોય અથવા મૂંઝવું છોકરું જન્મ્યું હોય તો પણ ઉપલી જાતની ખોડખાંપણ હોવી જોઈએ એમ સમજવું.

જો સિવાય સૂવાવડી સીના ગુથ ભાગમાં આંગળી મૂકી તપાસતાં બાળકનું માથું આંગળીને ન અડે અથવા તે માથું સહેલાઈથી હાથે ડિવા છોકરું આડું આવેલું માલમ પડે અગર વીરુ શરૂ થયા પછી બહુ જીજ વખતમાં ખાણી વડી બન્યો તો વસ્તિદેશના બંધારણમાં કંઈ ખોડ છે એમ સમજવું. વળી ગુથ ભાગમાં આંગળી મૂકતાં કંઈ કઠણ ગાંઠ અથવા દાંત

જેવું અંદરની બાજુ માલમ પડે કિંવા પૂઠના હાટકાનો ઉપલો છે? (કરોડ તથા એ હાટકા વચ્ચેનો ખુણો, જેવું વર્ણન પ્રથમ કરી ગયા તે) આગળીને સંવધાઈથી લાગે તો સમજવું કે કંઈ ખોડખાંપણ છે.

વળી સૂચાવડી સ્ત્રીને છતી નુવાડી તેના શાપાની ઉપલી જાડી કોર ઉપર બે પડખે બે ચોપડીનાં પુઠાં ઉભાં મૂકી તે બન્ને વચ્ચેનું અંતર માપી જોતાં અગીઆર ઇંચ કરતાં ઓછી જણાય તો, અથવા

તે કોરોને આગલે લાગે ઢેકા હોય છે તે એ ઢેકા વચ્ચેનું અંતર હંમેશાં ઇંચ કરતાં વધારે કે એાધું હોય તો, અથવા

સ્ત્રીને તદન છતી સૂચાડી જોતાં એક યાંચો બીજા કરતાં કંઈક ઉંચો ઉપડી આવેલો માલમ પડે તો, અથવા

પેટનો કંઠણ હાટકાવાળો ભાગ પછીની ચાંચ માફક આગળ નિઠ્ઠી આવેલો જણાય તો, અથવા

એકકના ઢેકા (જેવું વર્ણન આપણે આગળ વાંચી ગયા તે બન્ને) વચ્ચેનું અંતર સાઠમાર, ઇંચ કરતાં એાધું હોય તો,

વસ્તિદેશના બંધારણમાં કંઈ ખોડખાંપડ છે એમ માનવું.

આવી વખતે જરાકે પણ દીક્ષ ન કરતાં તુર્ત ડાક્ટરને યોજાવી મંભાવવા જોઈએ; નહિ તો જરૂર ના તથા બાળકની છાત્રી એખ-મખોં આવી પડશે.

**જનનેન્દ્રિય:—**સ્ત્રીના શુભ લાગેને આ નામ આપવામાં આવેલું છે. એ ભાગે પેશી ઠેટલાક શરીરની અંદરની બાજુએ આવેલા છે અને બાકીના સુક્ષ્મ આંખે દેખી શકાય છે. પ્રથમના લાગેને અંદરના લાગે અને પાછલાને બહારના લાગે એવું નામ આપીયું.

**બહારના લાગે:—**આ લાગેને ચોનિ કહે છે, તેને બે બાજુએ બન્ને બાજુ હોય છે. બહારના બે મોટા અને અંદરના બે નાના. બહારના એાઠા પેટના નીચલા ભાગથી શરૂ થઈ પાછલી બાજુએ અર્ધવર્તુલાકારમાં જઈ પુઠાથી આગરે દોડ ઇંચ આગલી બાજુએ એકમેક સાથે એાડાં જાય છે. પાંચ આગળ એક બારીક ચામડીનું પડ હોય છે. અઠવાડ પેટની નુવાવડ વખતે ચંદ્રાઈ જાય છે. અંદરના એાઠા બહારના એાડાંની દીક્ષ રહે



છે પરંતુ પહેલી સુવાવડ પછી તેમજ મોટી ઉમ્મર થયા બાદ બહાર નિકળી આવે છે. ઓઠોને આંગળી વડે છુટા પાડતાં પ્રથમ આગસે ભાગે (મોટા, ઓઠોના મૂળની નીચે) એક નાનો માંસનો લોથો દેખાય છે. તેની પાછળ નાનું છિદ્ર દેખાય છે તે પિશાખની નળીનું માંડ હોય છે. એ છિદ્રની પાછળ એક ચીરા જેવું બાકું હોય છે, તે યોનિમાર્ગનું મુખ હોય છે. આ યોનિમુખ ઉપર કુંવારી સ્ત્રીઓમાં એક ઝીણું પડદો હોય છે. તે ઘણું ભાગે પહેલાજ સંયોગ વખતે નાશ પામે છે. આ પડદો (યોનિ પટલ) કુંવારી છાંદગીની એક નિશાની તરીકે સામાન્ય રીતે માનવામાં આવે છે પરંતુ ઘણીવાર તે જન્મથીજ હોતો નથી અને કેટલીક વાર એવું પણ બને છે કે સ્ત્રી ગર્ભવતી હોવા છતાં પણ તે કાયમ રહે છે. કોઈ-કોઈ વાર વળી તે પડદો એના ચીવડ અને જડો હોય છે કે બાળક અવતરવામાં રોકાણ કરે છે અને તેથી તેને કાપવાની જરૂર પડે છે.

પિશાખના છિદ્રની આસપાસ એક ઝીણી માંસની કડી જેવું હોય છે તે ઉપરથી આંગળી વડે તપાસતાં છિદ્રનું સ્થાન સહેજ પરખાઈ આવે છે. એ છિદ્ર પિશાખની નળીનું મુખ છે. એ નળી આશરે સવા બે ઇંચ લાંબી હોય છે અને લગભગ તદ્દન ગીધી હોય છે. કેટલીકવાર યોનિ માર્ગમાં બાળકનું માથું ઘણું વખત સંકડાઈ રહે છે, તો પિશાખની નળી ઉપર દબાણ થવાથી તે રોકાઈ જાય છે, તેથી સળી મૂકી કાઢવો પડે છે. આ કામ દાયણનું છે.

યોનિ મુખ અને ગુદા (મળદ્વાર) એ બેની વચ્ચેમાં આશરે દોઢ ઇંચ ખુલ્લી જગ્યા હોય છે તેને “પેરિનીયમ” કહે છે. એ ભાગ સુવાવડ વખતે પુરૂંછ તણાઈ જાય છે અને ઘણીવાર ચીરાઈ પણ જાય છે.

અંદરના ભાગો:—તે નીચે મુજબ હોય છે:—

૧. યોનિમાર્ગ.

૨. ગર્ભાશય.

અંદરના કા

**યોનિમાર્ગ:**—જે યોનિ મુખથી શરૂ થઈ વાંક લઈ ઉપર જાય છે. ત્યાં તે થોડો પહોળો થાય છે અને તેની અંદર ગર્ભાશયનું મુખ જડી દીધું હોય તેવી રીતે બેઠેલું માલમ પડે છે. જે માર્ગખરા પ્રદેશની માફકજ વાંકદાર હોય છે અને તે વાંક કૈંસના આકારનો હોય છે. જે માર્ગની બાજુએ પિશાબનો ડુક્કો હોય છે, અને પાછલી બાજુએ આંતરડાનો નિયતો છેડો હોય છે. માર્ગના અંતરેપડમાં પુઠ્ઠળ કરચલીઓ પડેલી હોય છે, તેથી સૂવાવડ વખતે માર્ગ અતિશય પહોળો થઈ શકે છે. સૂવાવડ સીને શસ્ત્રક્રિયા કરવી પડે તો જે કરચલીઓને બહુ સંભાળથી ત્રાફ કરવી પડે છે. કારણ, નહિ તો તેમાંના કંઈ મેલ શસ્ત્રોને લાગી ગર્ભાશયમાં જવા પામે અને તેથી સૂવારોગ, વિપમ જ્વર વગેરે દર્દો થવાનો બહુ સંભવ રહે. યોનિ માર્ગની દિવાલો ઉપરાછાપરી સૂવાવડ થવાથી અગર બીજાં કારણોથી કેટલીકવાર દીલી પડી જાય છે, તેથી ગર્ભાશય ખંશ થાય છે, એટલે તે અવયવ નીચે ઉતરી પડે છે અથવા બહાર નીકળી આવે છે. જે ગર્ભાશય નિકળી આવે તો સાથે લાગે પિશાબનો ડુક્કો અને આંતરડાનો નિયતો છેડો પણ એ સાથે આવે છે.

**ગર્ભાશય:**—જે એક વિલાયતી ઝમરખને આગળ તથા પાછળથી દાબી દીધું હોય અને જો આકાર થાય તેવા આકારનો અવયવ છે. તે ત્રણ ઇંચ લાંબો, બે ઇંચ પહોળો અને એક ઇંચ જડાઈમાં હોય છે. પેટમાં નિયતો ભાગે હાડકાનો ઢેકો હોય છે, તેની પાછળ પિશાબનો ડુક્કો હોય છે. તે ડુક્કો ઉપર ગર્ભાશય જરાક વાંકમાં ગોઠવાયેલો હોય છે. ગર્ભાશયનો ઉપલો ભાગ ગોળ અને પહોળો હોય છે. નિયતો ભાગ સાંકડો ગરદનની માફક નિકળી આવેલો હોય છે. તેને કમળ અથવા પુલ કહે છે. તે ભાગ આપણે વાંચી ગયા તેમ યોનિમાર્ગનું ઉપલો છેડામાં ગોઠવાયેલો હોય છે. તે આશરે અડધા ઇંચ લાંબો હોય છે અને તેનું વલણ નિચલી અને પાછલી તરફ હોય છે. યોનિ માર્ગમાં ગોળી મૂકી જોઈએ તો જે પુલને નિયતો છેડે એક ચીરે આપણને પડે છે તેને પુલનું મોં કહે છે. સૂવાવડ વખતે આ પુલનું મોં અને તે વાટે બાળક ગર્ભાશયમાંથી બહાર પડે છે. ગર્ભાશય

જડા રેશાવાળા માંસના લોચાને બનેલો હોય છે અને અંદરથી પોલો હોય છે. ગર્ભ ધારણ કર્યા પછી આ રેશામાં ખડુ જલદી વૃદ્ધિ થાય છે તેથી જન્મ જન્મ છોકરું પેટમાં મોટું થતું જાય તેમ તેમ ગર્ભાશય મોટો થતો જાય છે અને આખરે નવ મહિના પૂરા થયે સૂવાવડ વખતે એ રેશાઓ બેરથી સંક્રાંતિયાધને બાળકને જન્મ આપે છે. ગર્ભાશયની અંદરનું પોલાણ ત્રિકોણાકારે હોય છે અને તેને ત્રેણ ઉપલે છેડે અંડ-નળિકા આવીને મળે છે.

**અંડનળિકા:**—ગર્ભાશયની ખત્રે બાજુએ અડેડી આડી નળી આવેલી હોય છે તેને કહે છે. આ નળિયાનો અંદરનો છેડો ગર્ભાશયને ઉપલે ભાગે એક બાજુએ વળગેલો હોય છે અને બીજો છેડો ફાટા ફાટા વાળો હોય છે તે સ્ત્રી અંડને જધને વળગેલો હોય છે.

**સ્ત્રી અંડ:**—ગર્ભાશયની ખન્ને બાજુએ અડેડો આવેલો હોય છે. તે નાની અખોડ જેવડા હોય છે ને તેને કાપી બેતાં અંદર કોઈ કોઈ ઠેકાણે નાના ડુક્કાઓ જણાય છે. આ ડુક્કાની અંદર ખડુ સૂક્ષ્મ ઇંડાં હોય છે, જન્મ આ ઇંડાં મોટાં થતાં જાય છે તેમ તેમ અંડની સપાટી ઉપર અવર્તા જાય છે. પૂરેપૂરાં મોટાં થઈ રહ્યાં કે તેની આસપાસનો ડુક્કો ડુટી જઈ તે અંડનળિકામાં દાખલ થાય છે અને તે માર્ગે ગર્ભાશયમાં જઈ પહોંચે છે.

**અટકાવ:**—સ્ત્રી વેશે આઘ્યા પછી સુમારે ૪૫ વર્ષની થાય ત્યાં સુધી તેને દર મહિને ઋતુસ્ત્રાવ થાય છે અને તે કેટલાક દિવસો સુધી ચાલુ જરે છે, આ સ્રાવને અટકાવ કહે છે. તે ચાલુ રહે છે તે દરમિયાન ઉપર જણાવેલાં ઇંડાં મોટાં થઈ ગર્ભાશયમાં દાખલ થતાં જાય છે. આ અરસામાં જો ગર્ભ રહ્યો તો ઇંડાંમાં અદ્ભુત ફેરફારો થઈ તેમાંથી છોકરું ઉત્પન્ન થાય છે. જો ગર્ભ નથી રહેતો તો ઇંડાં મરી જઈ સ્રાવની સાથે બહાર પડી જાય છે. આ ઉપરથી સાબિત થાય છે કે, ઋતુસ્ત્રાવ થતા પહેલાં અથવા થયા પછીના થોડા દહાડામાં ગર્ભ ધારણ થાય છે.

જુદા જુદા દેશોમાં હવામાન પ્રમાણે જુદી જુદી ઉંમરે અટકાવ આવેલો શરૂ થાય છે. આપણો દેશ ગરમ હોવાને લીધે ઘણીવાર

૧૧-૧૨ વર્ષની ઉંમરેજ સરઆત થાય છે. થંડા દેશોમાં ૧૫-૧૬ વર્ષ સુધી તે દેખાવ દેતો નથી. હિન્દુ લોકોમાં હજી કેટલેક દરજ્જે એવું માનવામાં આવે છે કે, અટકાવ આવવો શરૂ થાય એટલે જી, શે આવી ચૂકી અને સંસારના હક્ક ભોજવવા લાયકની થઈ, પરંતુ તેમ માનવું એ મોટી ભૂલ છે. અટકાવ એ ફક્ત છુવાની શરૂ થવાની નિશાની છે અને ત્યાર પછી ૪ થી ૬ વર્ષે પુષ્પ સુવાવડા આવે છે, એટલે આપણા દેશમાં ૧૬ થી ૧૮ વર્ષે જી ખરેખર પરણવા લાયક થાય છે. એ ઉંમર પહેલાં પરણાવવાથી વસ્તિદેશનાં હાડકાંને નુકો નોંધએ તેવો ઉધરભાવ ન થયેલો હોવાથી સુવાવડ વખતે કાંતો અતિ-શય કદ થાય છે, કાંતો છોકરૂં મૂએલું અવતરે છે કે કાંતો અતિશય નળાં અને ન્હાનું પેદા થાય છે. માટે સુજ માળાપોની આધન દરજ્જા છે કે, પોતાની દિકરીઓને પુષ્પ વય થતા પહેલાં પરણાવવીજ નહિ. આપણા દેશમાં આજ્ઞાદ દિનપર દિન નળાં થતી જાય છે, તેનું મૂળ કારણ આજ છે. “જલહી” પરણુ જલહી મરણુ” એ શબ્દો ગોખી રાખવા જોગ છે, માટે જો આ પોતાના દેશનું તથા પોતાના ટાળાનું અને પોતાની આજ્ઞાદનું ભણું ઇચ્છતા હોય તેમણે સર્વે પોતાની ખાળકીઓને પુષ્પ વયે આખ્યા સિવાય કદી પરણાવવી નહિ. શ્રીમંત સયાશરાવ મહારાજે જે હેતુથી ખાળકા અટકાવવાનો કાયદો કયો છે તે ઘોષણા સ્તુત્ય છે, એમ આ ઉપરથી સર્વેની ઓની થશે. તેઓ નામદારે પોતાના લોકોનું અને પોતાના દેશનું કલ્યાણ કરવાના ઇરાદા-થીજ આવું પગલું ભર્યું છે.

જેમ ન્હાની વયે સંસારમાં પડવું સાફ નથી તેમ વળી મોટી ઉંમર સુધી ન પરણવાથી પણ નુકસાન થાય છે. ૨૫ કે ૩૦ વર્ષ પછી પરણવાથી અંદરના તથા બહારના નરમ ભાગો જેટલા જોઈએ તેટલા સહેલાઈથી એવાઈ શકતા નથી અને તેથી પણ સુવાવડ વખતે અતિ-શય વેદના થાય છે. વળી એટલી મોટી ઉંમર સુધી ન પરણવાથી એક મોટો ગેરફાયદો એ થાય છે કે પોતે ઘરડાં થાય તોપણ પોતાનાં છોકરાંઓ ઉંમરે પુગતાં નથી અને તેથી ઘરપણમાં તેમને જોઈએ તેટલો આ-વરદથી મળી શકેતો નથી. માટે જે લોકોમાં આવી રીત દાંખલ

ધણ હોય તેમાં પણ માખાપોએ પોતાનાં ખચ્યાંઓને ક્ષાયક વયે પરણી જવા સીખામણ આપવી ઘટે છે.

આપણે ઉપર કહી ગયા કે, ગંરમ દેશોમાં અટકાવ વહેલો શરૂ થાય છે પણ એ સિવાય બીજાં કેટલાંક કારણોથી પણ આવું જ પરિણામ આવે છે. આજનું ઐયાસી છંદગી ગુજરવાથી, ખ્યારના કિસ્સા કહાણી વાંચવાથી અથવા તેવીજ વાતો સાંભળવાથી થતી અદ્વિત મનની ઉરકેરણીથી, મોડી રાતો સુધી જીભગરો કરવાથી, ખડું મશાલેદાર જોરાક ખાવાથી તેમજ દારૂ પીવાથી ઋતુપ્રાપ્તિ વહેલી થાય છે. એજ કારણોને લીધે તવંગર લોકોની દિકરીઓના બાબતમાં આવો પ્રકાર વહેલો બને છે. ગરીબ વર્ગની છોડીઓ મહેનતમાં પોતાનું શરીર રંગે છે તથા સાદો સુતરો જોરાક ખાય છે તેમજ તેઓના મનની હાલત ઉરકેરાવાને સાધનો હોતાં નથી તેથી તેઓ વધારે મગખૂત અને સારા બાંધાની નિવડે છે અને તેઓ દૂર પણ વધારે મોટી વયે બેસે છે.

ગર્ભ ધારણ થયો એટલે અટકાવ બંધ થાય છે. તેમજ વળી ન્હાનાં બાળકને ધવરાવતી માતામાં પણ તે બંધજ હોય છે. શરીર ઘસાઇ પીસાઇ જાય અથવા નબળું પડી જાય એવા રોગોથી પણ એવું જ પરિણામ આવે છે. મુખ્યત્વે કરી સ્થરોગમાં એ પ્રકાર જોવામાં આવે છે. એ રોગમાં અટકાવ બંધ થાય એ ઘણી ખોટી નીશાની મનાય છે. માટે નબળા બાંધાવાળી સ્ત્રીઓએ ન પરણવામાંજ ડહાપણ સમાયલું છે.

ઋતુસ્થાવ શરૂઆતમાં જરા કાળાશ પડતો હોય છે પણ બીજાં ત્રીજાં દિવસે તે તદ્દન રાતા રંગનો અને પ્રવાહી જોવા હોય છે. જેમ આપણા શરીરમાંનું બીજું લોહી બહારની હવા લાગતાંજ બંધાઇ જાય છે તેમ આ સ્ત્રાવના ગડકા બાઝી જતા નથી. જો કંઈ કારણથી તેમ થયું તો સ્ત્રીને અતિશય દર્દ થાય છે. કોઇ સ્ત્રીને આવો બંધાઇ જતા ગડકો જોવા સ્ત્રાવ થાય તો તેને ગર્ભ ધારણ થઇ શકતોજ નથી; માટે આવી વખતે ડાક્ટરની સલાહ લઇ યોગ્ય ઇલાજ કરવાની જરૂર છે. આપણે ઉપર કહી ગયા કે, પોતાના બાળકને ધરાવનારી માતામાં અટકાવ બંધ થાય છે પણ હમેશાંજ તેમ બનતું નથી. કોઇકને વહેલો સ્ત્રાવ આવે છે. ઘણાક લોકોનું એવું માનવું હોય છે કે, ધવરાવનારી

સ્ત્રીને અટકાવ આપવાથી તેનું દૂધ વધારે ચોખ્ખું અને મીઠું હોય છે પણ તે ભૂલ છે. ઉલટું, તે સ્ત્રી અટકાવને લીધે વધારે નખળી થવાથી તેનું દૂધ પણ એાછી મીઠાશવાળું અને એાછું સ્વચ્છ બને છે. મૂટે આપણને કદાચ ખરચ્યા માટે ધવાડનારી આચારી રાખવી પડે તો પહેલા માત્ર આઠ મહિનાની મુદતમાં દૂર ન બેસે એવી જ સ્ત્રીને પસંદ કરવી.

અટકાવ દરમિયાન કોઈ પણ જાતની સખત કસરત કરવાથી, મરફવાળું પીણું પીધાથી અથવા લેમોનેડ કે એવીજ કંઈ ખટાશવાળી વસ્તુ પીધામાં લેવાથી તેમજ ઠંડા પાણીએ નહાવાથી અગર ઠંડા પાણી-માંખજ બોળી રાખવાથી નુકસાન થાય છે. અટકાવમાં કોઈ ખણી રીતે દરદ થતું હોય તો ઘણું કરી તે સ્ત્રીને ગર્ભ રહેતો નથી અને કદાચ તે ગર્ભવતી થાય તો બહુ કરી થોડા વખતમાં તેને અધૂરે છોકરૂ જવાનો બહુ અંશવ રહે છે. કેટલાક લોકો આવી વખતે હાથ લાવવાને માટે અથવા હર્દ નરમ પાડવા સારૂ દારૂ આપે છે પણ તે ભૂલ છે. તેથી ઉલટી ખોટી આદત પડે છે ને નુકસાન થાય છે.

કેટલીવાર જુવાન છોડીએ ફીક્કા હોઠની તથા ઘોળા પૂણી જેવા ચહેરાની દેખાય છે. તેઓને કોઈ કામ કરવા અમતું નથી અને બહે મુડદામ જેવી હાલચાલ કરે છે. જરાક પણ કામ કરતાં લાઠી ભાય છે અને એક દાદર પણ ચઢતા લાંફી ભાય છે. તેઓને વખતે રૂં આવી ભાય છે અને કદાચ બેશુદ્ધ પણ થઈ પડે છે. આ સઘળાનું કારણ અટકાવનું અનિયમિતપણું હોય છે. આવી સ્ત્રીઓને કાંતો ખોલકુલ આવ આવતો નથી કે કાંતો તે અતિશય આવે છે. માટે આવે વખતે તેમની માતાઓની ફરજ છે કે બનતી ઉતાવળે ડાક્ટરની સલાહ લેવી. આવે વખતે ઘણીવાર એવું બને છે કે, ડાક્ટરની સલાહ નથી લેવામાં આવતી તો તે સ્ત્રીને હિસ્ટિરિયા લાગુ પડે છે, તેના હાથ પગ તણાઈ બેસાઈ ભાય છે, જડણું બીડાઈ ભાય છે, તેની છાતી ઉપર ડુથે ખાત્રી જતો હોય તેમ તેને થયા કરે છે. તે જુવણાઈ જતી હોય એવું જણાય છે અને આખરે બેશુદ્ધ થઈ ભાય છે.

પહેલા અટકાવ આવતા પહેલાં કેટલીક નિશાની દેખાય

છે. હાથપગ દીલા પડી જવાની, શરીરમાં એક પ્રકારની સુસ્તી આવવાની, પેટમાં ધીમી ધીમી કળતર થવાની, કમ્બરમાં કંઈ ખેંચાણ થવાની અથવા તે ઉપર જાણે કંઈ ભાર પડવાની ફરિયાદ કરવામાં આવે છે. આંખનો નીચે કાળાં ચકરડાં પડી ગયેલાં દેખાય છે. અટકાવ શરૂ થયા પછી એ નિશાનીઓ નાબૂદ થઈ જાય છે; ત્યારબાદ તે છોકરીના શરીરમાં ઘંસાં ફેરફારો થાય છે. તેનું અંગ વધારે ભરાયલું અને ઘાટ ઘટમ વધારે ગોળ દેખાય છે. થાપામાંથી વધારે પહોળી દેખાય છે. શરીરના જૂઠા જૂઠા ભાગમાં ચરખી વધતી ઓછી એકઠી થાય છે. તેની છાતી ખીસે છે અને સ્વભાવે તે વધારે સરખાળ થાય છે. તેની રીતભાત પદલાઈ જઈ આસપાસનાઓ સાથે પ્રથમ જોડાઈ છુટી તે ભેગાતી નથી.

સુમારે ૪૫ વર્ષની ઉંમરે અટકાવ ખંધ થાય છે, એટલે તે ઉંમર પછી ઘણું કરી ગર્ભ ધારણ થતો નથી, પરંતુ કોઈ કોઈ વાર ૫૪ વર્ષ સુધીની ઉંમરે છોકરૂં થવાના દાખલા જોવા મળે છે. અટકાવ તદ્દન ખંધ થવાથી અગાઉ થોડા મહિના સુધી તે અનિયમિત વખતે આવે છે અથવા અનિયમિત જગ્યામાં પડે છે. આવી વખતે ઘણીવાર સ્ત્રીનું અંગ ફેલાઈ તે ખડું જડી થઈ જાય છે, તેના આહાર વધે છે અને કેટલીકવાર પોતાને ગર્ભ રહ્યો એવું તે માને છે. તેને શરીરમાં ઠેક ઠેકાણે શૂળ મારે છે. ઘડીકમાં માથામાં આગલે ભાગે તો ઘડીકમાં પાછલે ભાગે, વંજી કે.ઈ.કે. વાર કમ્બરમાં તો કોઈકવાર આંખમાં દરદ થઈ આવે છે. તેની છાતીમાં પુષ્કળ ધબકારા (કુલેદિલ) થાય છે અને તેના મોંમાં ગરદન ઉપર લોહી ધાઈ આવે છે. કેટલીકવાર પોતે ગાંડી થઈ ગઈ એવું તે માને છે. તેના ધાન (સ્તનો) માં દરદ થઈ આવે છે અથવા ગાંઠો બાળી જાય છે. પેટમાં વાયુ થઈ આવી ઘડીકમાં ડાખે તો ઘડીકમાં જમણી બાજુએ શૂળ મારે છે. તેની નસકોરી કેટલીકવાર ફૂટે છે. તેના શરીર ઉપર ચાઠાં નીકળી આવે છે. ઘડીકમાં તેનું અંગ ગરમ અને લાલ થઈ આવે છે, તો ઘડીકમાં ઢિંકું પડી જઈ પરસેવાથી ગરકાવ થઈ જાય છે. તેને મસાનો બ્યાધિ હોય તો તે મસા દુઝે છે. આવે વખતે ડાકટરની સલાહ લેવાની ખડું જરૂર પડે છે. નસકોરી ફુટી હોય અથવા મસા દુઝના હોય તો તે લોહી

એકદમ ખંધ કરવા કોશિસ કરવી નહિ, એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી બેઠક, વળી એ હિમ્મતે સ્ત્રીને કંઈ ને કંઈ ભયંકર રોગ થવાનો સંભવ રહે છે, માટે જે સ્ત્રીઓને અટકાવ ખંધ થતી વખતે હિપર દર્શાવ્યા પેઠી કાંઈ નિરાનીઓ માલમ પડે અથવા કોઈ રીતે પેતે હેરાન થાય તો તુર્ત ડાક્ટરની સલાહ લેવી. આ પ્રસંગે પણ ઘણી સ્ત્રીઓ દારૂને દવા તરીકે લે છે પણ તે ખડુ મોટી ભૂલ છે. તેથી પ્રહુ નુકસાન થયા વિના રહેતું નથી.

—જૃ—

## પ્રકરણ ૨. જીવ.



પ્રરા મહિનાનાં છોકરાં ખદલ ૮૩ લક્ષીકત,

પૂરા મહિનાના ગર્ભની ખનાવટમાં નિચલી સીએ હોય છે—

૧. છોકક.
૨. ગર્ભજળ.
૩. ગર્ભ પટલ (તશિમે).
૪. આર.

૧. છોકક:—સાધારણ કદની, પુખ્ત જીવાનીવાળી અને તનદુરસ્ત માતાનું છોકક આપણા દેશમાં ઘાડું કરી વજનમાં પાંચથી છ રતલ હોય છે અને લંબાઈમાં આશરે અડધ ઇંચ હોય છે. યુરોપિયન લોકોનાં છોકરાંઓ સરાસરીમાં વજનમાં સાડા છ રતલ અને લંબાઈમાં ત્રીસ ઇંચ હોય છે. પણ ઘણી વાર વજન અને લંબાઈ ખન્નેમાં ખડુ વધઘટ હોય છે. જૂદા જૂદા લખનારાઓએ જીવલોકન પરી જૂદી જૂદી લક્ષીકત જણાવી છે. એક વિદ્વાન ડાક્ટરે પણ હજાર પરીખ છોકરાંઓને જન્મતી વખતે તોળી એવાં હતાં. તેમાંનું એકજ કદ દરા રતલનું તેને માલમ પડયું. બીજે એક દાક્ટરે ૧૬૬ ગોરની છોકરાંનો દાખલો ટાંકી ગયા છે. એક ખાળક આઈ આવેલું તેને કેંગવીલ



જણાઈ હતી. એક એથો દાખત્રો વળી એકવીસ રતલના ખાળકનો નાંધાયો છે. આવાં ભારે વજનનાં છોકરાંઓ ઘણું કરી મૂએલાં. જન્મે છે. કારણ, તેમની હિપર ગુદા ભાગેનું બહુ દબાણ થાય છે અને તેમની પ્રભૂતિ થવામાં સ્વાભાવિક રીતે બહુજ વાર લાગે છે. અમેરિકાના આહાઇઓ નામના શહેરમાં કેપ્ટન બેટ્સ નામનો સાત ફુટ સાત ઇંચનો એક માણસ હતો. તેની સ્ત્રી પણ તેના જેવી જ બદકે તેના કરતાં સાત ફુટ નવ ઇંચની હતી. આ બાધને પહેલું છોકરું થયું તે વજનમાં આગણીસ રતલ હતું અને બીજું પોણી થોવીસ રતલના વજનનું અને લંબાઈમાં ત્રીસ ઇંચ હતું. આ બીજા છોકરાનો જન્મ આપવાને માટે દાકતરને જવડો બેઠાએ તેવડો મોટો ચિપીઓ મળી શક્યો નહીં તેથી તે ખાળક મૂએલું અવતર્યું હતું. અમેરિકામાં ફિલાડેલ્ફિયા શહેરમાં પૂરા મહિનાનાં કેટલાંક ખાળકો જન્મતી વખતે ફક્ત એક શેર વજનમાં હતાં અને તેઓ હજી જીવે છે. “ પીનીઅસ બેબી ” નામનું એક ખાળક જન્મતી વખતે ફક્ત એક શેર અને એક અઘાળ વજનમાં હતું.

છોકરી કરતાં છોકરાનું વજન તેમજ કદ સ્વાભાવિક રીતે, જન્મતી વખતેજ વધારે હોય છે. સીમ્પ્સન નામના દાકતરે એવી ગણતરી દોઢી છે કે, સાં છોકરાંની તપાસ કરતાં તેને એવું માલુમ પડ્યું હતું કે છોકરીઓ કરતાં છોકરાઓ સરાસરી અઘરે નવટાંક જેટલાં વજનમાં વધારે હતા અને સરાસરી અઘી ઇંચ લંબાઈમાં હતા.

ખાળક જન્મે તે વખતે તેના શરીર હિપર અતિશય ચીકણું, મજબૂત વળગી રહે એવું સંકેદ પડે હોય છે અને તેથી તેની પ્રભૂતિ થવામાં ઘણી મદદ થઈ પડે છે. તેના માથા ઉપર લાંબા કાળા વાળ હોય છે. તે જન્મ થયા પછી થોડા વખતમાં ખરી જાય છે અથવા તેમનો રંગ બદલાઈ જાય છે. વળી જન્મતી વખતે છોકરાંની આંખ ઘણું કરી લોહ ભરમના જેવા જરાક ભૂરા રંગની હોય છે. થોડા દિવસ થયા પછીજ તેમાં ખીજે રંગ બદલાય છે અને પછી તે કાયમ રહે છે.

ખાળકનો સૌથી અગત્યનો ભાગ તેનું માથું છે. કારણ કે સેંકડે સત્તાણું રેળા પહેલો જન્મ તેના થાય છે. ખાલીના વધુ ટકામાં ખાળકના કાં તો ફક્ત કે કાં તો પગ પહેલા જન્મે છે.

જમ એક મોટા માણસના માથાના હાડકા એકમેક સાથે મળ્યૂત  
જોડાઈ જઈ એક કઠણ ગુમ્મજ બનેલો હોય છે, તેમ તુર્તના જન્મેલા  
ખાળકમાં હોતું નથી. તેના માથાનાં હાડકાં એક બીજા સાથે એકાદ  
ખારીક પડદાવડે અથવા કુચાં ( નાક કે કાન જેવા કુચાં હાડકાંની )  
માફત જોડાયેલાં હોય છે. આ ઇશ્વરની એક મોટી કરામત છે. કારણ,  
તેને હીધે પ્રસૂતિ વખતે તે હાડકાં ગમે તેમ એક ઉપર ચઢી જઈ માથું  
ન્હાવું થઈ વસ્તિદેશને બધેએસતાં આકારનું થઈ શકે છે અને પ્રસૂતિ  
થવામાં ઘણી સુગમતા થઈ પડે છે. આ હીલચાલ કક્ષ માથાના તાલ-  
કાવાળા ભાગના હાડકામાજ થઈ શકે છે. ખોપરીના નીચલા ભાગના  
તથા ચહેરાનાં હાડકાં તો એક બીજા માથે મળ્યૂત જોડાયેલાં જ હોય  
છે. માટે માથા ઉપર થતા દબાણથી તેમને કંઈ નુકસાન થઈ શકતું નથી.

તુર્તના જન્મેલા ખાળકના માથા ઉપર આપણે હાથ ફેરવી તપા-  
ખીશું તો તે હાડકાની વચ્ચે એક આગળ અને એક પાછળ એમ બે  
ખાડા આપણને માલમ પડશે અને એ બે ખાડાની વચ્ચેમાં એક જોડી  
જરાક પહોળી લીટી જેવું આપણને લાગશે. આગળે ખાડા મોટા હોઈ  
રમવાના પાનાની ઘાંટડી ( ડાયમંડ ) ના આકારનો જણાશે અને પાછલો  
ખાડો ન્હાનો અને ત્રિકોણાકારનો લાગશે, આ ખાડાઓનો એક મોટો  
ઉપયોગ એ થાય છે કે નવાવડ વખતે દાહતર કે કોઈ ચોનીમાર્ગમાં  
આંગળા મૂકી મચ્છક પગીલા કરે છે, ત્યારે આ ખાડાઓની સ્થિતિ  
ઉપરથી તેમને ખાળક ખરા પ્રદેશમાં કયી અવસ્થામાં જોઈવાયદું છે તે  
સમજાય છે. પહેલો ખાડો એટલો મોટો હોય છે કે તેમાં એક અધી  
રૂપિયો મૂકી શકાય. પાછલો ખાડો ફક્ત આપણી આંગળીનું ટેન્નું મમાય  
એવડો હોય છે. પ્રસૂતિ વખતે ઘણું ભારે બે નિમાં આંગળી મૂકી પરીક્ષા  
કરતાં આ પાછલો ખાડો આપણને પહેલો માલમ પડે છે ખાળક જમ-  
જમ મોટું થતું જાય છે તેમ તેમ આ ખાડો ન્હાના થતા થઈ છેવટે  
તદન પૂર્ણ જાય છે. તે ઉપર હાથ મૂકી જોતાં આપણને ધણકામ  
માલમ પડે છે. તે બેજમાં, હૃદયના ધબકારાથી લોહીનાં મેન્ડ આવ-  
તે સીધું થાય છે

તુર્તના જન્મેલા બાળકનું માથું લંબાઇમાં સરાસરી સાડાચાર ઇંચ અને પહોળાઇમાં પોણાચાર ઇંચ હોય છે. બોપરીના પાછલા ભાગે ઉપર વચમાં ઢેકા હોય છે. ત્યાંથી હડપચી સુધી સીધી લીટીમાં માપ લેતા સવાપાંચથી સાડાપાંચ ઇંચ થાય છે. તેજ ઢેકાથી કપાળના મધ્ય બિંદુ સુધી માપતાં સરાસરી લંબાઇ સાડાચારથી પાંચ ઇંચ હોય છે. કાનની ઉપર બેઢ બાજુએ બે ઢેકા હોય છે, તે બન્ને વચ્ચેની પહોળાઇ પોણાચારથી ચાર ઇંચ હોય છે અને બેઢ લમણા વચ્ચેની પહોળાઇ સાડાત્રણ ઇંચની હોય છે. પ્રજ્ઞતિ બહુ લંબાય ત્યારે થતા દબાણથી આ માપોમાં ઢેકલોઠ ફેર પડી જાય છે. દાખલા તરીકે પાછલા ઢેકાથી હડપચી સુધીના માપમાં તેમજ તે ઢેકાથી કપાળ સુધીના ભાગમાં અઢેક ઇંચ સુધી વધારે થઇ જાય છે અને કાન ઉપરના બેઢ ઢેકા વચ્ચેનું માપ અર્ધો ઇંચ ઓછું થઇ જાય છે. ખરડાની ઠરેડ ઉપર બાળકનું માથું એક આખા કુડાળાના ચે.થા ભાગ સુધી જમણી કે ડાબી બાજુએ ફરી શકે છે. મોટી જુમ્મરે તેટલું બધું ફરી શકતું નથી. ઘણાં બાળકોના માથાનાં માપ લેતાં એમ માનિત થયું છે કે છોકરીઓ કરતાં છોકરાઓનાં માથાં ઘેરાવામાં આશરે અર્ધો ઇંચ હોય છે અને તે ભાગનાં હાડકાં જરાક વધારે કઠણ થયેલાં હોય છે. આજ કારણને કીધે વધારે છોકરા મૂએલા જન્મે છે અને છોકરાઓને જન્મ આપ્યા હોય એવી માતાઓમાં મરણનું પ્રમાણ વધારે હોય છે.

જન્મ લોકો વધારે શીખેલા અને સુધરેલા હોય તેમ તેમના છોકરાં-ઓનાં માથાં કદમાં વધારે મોટાં હોય એ વાત સંભવિત છે. વળી ચોક્કસ હચી જતોમાં, ખીજ હલકી વળેલી કરતાં માથાનું કદ પ્રમાણમાં મોટું હોય છે.

આપણે આગળ કહી ગયા તેમ સેંકડે ૯૭ ટકા માથું નીચે હોય છે. તેનું કારણ એ છે કે ગર્ભાશયનો ઉપરો ભાગ મોંથી પહોળો છે અને નીચેનો ઠગળ આગળનો ભાગ સાંધો સાંકડો છે. બાળકના કુલ-વાળો ભાગ સાંધો પહોળો હોવાથી તે ઉપર ( ગર્ભાશયના પહોળા ભાગમાં ) રહે છે અને માથાનો ભાગ સાંધો સાંકડો હોવાથી નીચે રહે છે. વળી બાળકના બીજા સર્વ અવયવો ગર્ભાશયમાં એવી તરફીબધી

ગોઠવાઇ જાય છે કે તેના માટે જન્મ અને તેમ એડી જગ્યા રોકાય. દાખલા તરીકે ખાળક ખરડામાંથી એવી રીતે કમાનદાર વળેલું હોય હોય છે કે પેટના ભાગને ખંધ બેસતું આવે છે. તેની હડપચી સીપીના હાડકા તરફ મજબૂત વળેલી હોય છે. અને કળાઈને ભાગ ભુંગની ઉપર વળી જઈ બેઠે હાથના પોચા છાતીની ઉપર એક બીજા ઉપર આડા પડેલા હોય છે. તેની જાંઘ પેટ તરફ વળેલી હોય તેના પગના નળા તેની જાંઘ તરફ વળેલા હોય છે અને પગની પાટલીએ સામી ખાંડનાં ટેટાં (પોંડી) તરફ વળેલી હોય છે. નાળતો ભુજ અને જાંઘની વચ્ચે દબાય નહીં એવી રીતે આવેલા હોય છે.

પ્રથમ એમ માનવામાં આવતું હતું કે માથું ફેલા પ્રસૂતિકાળ નજીક આવે ત્યારે નીચે આવે છે અને લગભગ તે સમયેજ છોકરે એકદમ ગોલાંટ મોરી ફરી જાય છે તેથી એમ અને છે પણ તે ખોટું છે. ઘણીખરી વખતે છેલ્લા ત્રણ ચાર મહિનામાં માથું હમેશાં નીચુંજ રહે છે. કેટલાક દાખલાઓમાં તપાસ કરી એક વિદ્વાન દાકતરે એવી ગણતરી કરી છે કે સાતમે મહિને જન્મતું છોકરું પેદા થાય એવા દાખલાઓમાં સેંકડે ૮૩ ટકામાં માથું દર્શનમાં હોય છે. વળી બીજું એક દાકતરે તપાસ કરી એવી ગણતરી કરી છે કે સેંકડે ૫૭ ટકા જેટલા દાખલાઓમાં છેલ્લા ત્રણ મહિનામાં ગર્ભની સ્થિતિમાં કંઈ ફેરફાર થતો નથી. એટલે છક્રે મહિને માથું નીચું હોય તો તે નીચુંજ રહે છે. આકીનાં ૪૩ ટકામાં તેની સ્થિતિમાં દખીતો ફેરફાર થાય છે.

આવા ફેરફાર ઘણું કરી એકથી વધારે છોકરા થયાં હોય. તેવી સ્ત્રીઓમાં ઘણીવાર અને છે અને એવા વખતે બહુ કરી છોકરું આડું હોય તે સીધું થઈ જાય છે. આમ થવાનાં કારણ બહુ કરી બે હોય છે. એક તો ગર્ભાશયની દિવાલોની દીવારા અને બીજું ગર્ભજળને અતિશય મોટા જથ્થો.

૨. તથા ૩. ગર્ભજળ તથા તરિયો:—છોકરું પેટમાં હોય છે. ત્યારે તેની આસપાસ બીણા પડદાની એક કોથળી હોય છે તેને તરિયો કહે છે. આ કોથળીમાં આગરે અડીથી પાંચ રોર જેટલું પાણી હોય છે. તેને ગર્ભજળ કહે છે. આ પાણીમાં છોકરું સમગ્ર સમય

ગોડવાઇ જાય છે કે તેના માટે જીમ અને તેમ થોડી જગ્યા રોકાય. દાખલા તરીકે બાળક ખરડામાંથી એવી રીતે કમાનદાર વળેલું હોય હોય છે કે પેટના ભાગને ખંધ બેસતું આવે છે. તેની હડપચી સીપીના હાડકા તરફ મજબૂત વળેલી હોય છે. ખન્ને કળાઈના ભાગ ભુંજની ઉપર વળી જઈ બેઠેલા થઈના પોચા છાતીની ઉપર એક બીજા ઉપર આડા પડેલા હોય છે. તેની જગ્યા પેટ તરફ વળેલી હોય તેના પગના નળા તેની જગ્યા તરફ વળેલા હોય છે અને પગની પાટલીઓ સામી બાજુના ટેટા (પીડી) તરફ વળેલી હોય છે. નાળતો ભુજ અને જંગની વચ્ચે દબાય નહીં એવી રીતે આવેલા હોય છે.

પ્રથમ એમ માનવામાં આવતું હતું કે માથું ફક્ત પ્રસૂતિકાળ નજીક આવે ત્યારે નીચે આવે છે અને લગભગ તે સમયેજ છોકરું એકદમ ગોમાંટ માંડી ફગી જાય છે તેથી એમ અને છે પણ તે ખોટું છે. ઘણીખરી વખતે છેલ્લા ત્રણ ચાર મહિનામાં માથું હમેશાં નીચુંજ રહે છે. કેટલાક દાખલાઓમાં તપાસ કરી એક વિદ્વાન દાઢતરે એવી બધુની કરી છે કે સાતમે મહિને જન્મતું છોકરું પેલા થાય એવા દાખલાઓમાં સેંકડે ૮૩ ટકામાં માથું દર્શનમાં હોય છે. વળી ખીજી એક દાઢતરે તપાસ કરી એવી બધુની મઠી છે. સાંધમાં આસરે ખાંડીસ ઇંચ દાખલાઓમાં છેલ્લા ત્રણ મહિના પછી તે દમ લેવાનું શરૂ કરે છે, તેથી નાળની નથી. એટલે છઠ્ઠે મહિને શિરાઓ ધીમે ધીમે પૂરાઈ જાય છે અને નાળ ૪૩ ટકામાં તેની સ્થિતિ કે છઠ્ઠે દિવસે ઘણું કરી ખૂરી પડે છે. દર્શમે આવા કેવલે કુટી પણ તદન સૂકાય જઈ નાળની ત્યાં કંઈ મિશાની સ્ત્રીઓમાં રહેતી નથી.

જો આજ કેઠાણે અહુરે મહિનાના બાળકના દેખાવમાં જૂદી જૂદી મુદતે શું શું ફેરફાર થાય છે તે ખતાવવું યોગ્ય ધારી તેનીચે આપવામાં આવે છે. એ બધુવાથી કેટલે મહિને છોકરું અધુરું ગયું તે સમજી શકાય છે અને તેથી બીજી સુવાવડ વખતે કયે મહિને ખરેખરી સંભાળ લેવી બેઠવે તે બહુી શકાય છે.

તે મહિને, સ્ત્રી અંડમાંથી અંડનિકાસ થાય છે, અત્યંત એકાદ છે.

૨. સવારના પહોરમાં ઉખડા તથા ઉલટી:—ઘણી ખરી સ્ત્રીઓને ગર્ભ ધારણ કર્યા પછી સવારના પહોરમાં બિછાના ઉપરથી ઉઠતાંજ ઉખડા તથા ઝોડકાર આવે છે અને વખતે ઉલટી પણ થાય છે, તેમાં થોડુંક ખાટું ચીઠણ પાણી પડે છે. વખતે આગલી રાત્રે ખૂબ પેટ ભરી ખાધેલું હોય છે તો તે ઘણું ભાગે નીકળી જાય છે. ઘણું કરી ચાર પાંચ અઠવાડિયા પછી આ પ્રકાર જોવામાં આવે છે, પણ કેટલીકવાર ગર્ભ ધારણ ચતાંજ એ નિશાની શરૂ થાય છે. કોઈવાર આઠમા કે નવમા મહિના સુધી એ ચિન્હ બિલકુલ જોવામાં આવતું નથી. તેથી ઉલટી રીતે વળી કોઈ કોઈ સ્ત્રીને નવે મહિના ઉલટી થયાજ કરે છે. આ ચિન્હ ઉત્પન્ન થવાનું કારણ એ છે કે ગર્ભાશય અને હોજરી એ બે વચ્ચે એક જાતનો તાંત્રીક સંબંધ થાય છે.

હોજરીના કોઈ રોગથી કે અપચાથી થતી ઉલટી, અને આ ઉલટીમાં ફેર હોય છે. આમાં એકવાર ઉલટી થઈને નીકળવાનું તે નીકળી ગયું કે તબીબત સારી ભાગે છે અને દર્દીને ભુખ ભાગી તેને ફરી પેટ ભરી ખાવા ગમે છે. હોજરીના રોગથી થતી ઉલટીમાં ખાધેલું નીકળી જવા છતાં જીવ ડોહવાયા કરે છે, ઠાલા ઉખડા આભ્યાજ કરે છે, મોમાં ખરાબ સ્વાદ આવે છે, જીભ ઉપર ચર ચટ્ટે છે, ચહેરો ઠંડાએલો દેખાય છે અને ખાવાનું જોવા પણ ગમતું નથી.

વળી ઘણી સ્ત્રીઓ હંમેશા ખાતી હોય તેના કરતાં ગર્ભ ધારણ કર્યા પછી વધારે સારી રીતે ખાઈ શકે છે.

સામાન્ય રીતે આ ચિન્હ સારું મનાય છે. પરંતુ ખરું જોતાં તે કેટલા જોરમાં પેદા થાય છે તે ઉપર બધો આધાર રહે છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને ફક્ત સહેજસાજ ઉખડાજ આવે છે પરંતુ બીજીઓની બાબતમાં એટલી બધી જોસથી અને ઉપરાછાપરી ઉલટી થાય છે કે વખતે જીંદગી પણ જોખમમાં આવી પડે છે. આવો પ્રકાર ધન્યરૂપથી ઠંદાચળખને છે. ઘણુંકરી જોએને ઉખડા ઉલટી થાય છે તેમને ગર્ભપાત થતો મધી વડ વખતે બહુકરી તેમને ગાણું કદ થતું નથી અને છોડકું આનંદની પાજ છે.

છોકરું ફરકવા લાગ્યા પછી આ નિશાની ઘણે ભાગે નાબુદ થઈ જાય છે. આ ચિન્હ પણ એકતું, ગર્ભ ધારણ કર્યાની માખિની માટે પૂરતું નથી પરંતુ પહેલા ચિન્હ સાથે સાથે તે બેવામાં આવે તો અને ઉપર કંઈ તે પ્રકારનું તે હોય તો સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યો છે એમ માનવાને તે ખરેખર એક મજબૂત કારણભૂત થઈ પડે છે.

૩. થાનને લગતી નિશાનીઓ:—ગર્ભ ધારણ થયા પછી ખીજ મહિને થાનમાં કેટલાક દેખીતા ફેરફારો બેવામાં આવે છે. થાન ભરાઈ આવી તે બે'આંધ જતું હોય એવું લાગે છે. કેટલીકવાર તેમાં શુભ મારે છે અને કેટલીકવાર અંદર કીડી ચટકા મારતી હોય અથવા કંઈ સોથો ઘોચાંતી હોય એવી લાગણી થાય છે. થાન તપાસતાં તેમાં કઠણ ગાંઠો ખંધાઈ ગઈ હોય એવું લાગે છે. ઘોટણી કઠણ થઈ આગળ નીકળી આવેલી જણાય છે અને તેની આસપાસનું કુંડાળું વધારે ઘેરા રંગનું થઈ વિસ્તારમાં વધી જાય છે. તે કુંડાળા ઉપર પછી ઝીણા ઝીણા આશરે ૧૨ થી ૨૦ દાણા ફૂટી નીકળે છે. જેમ જેમ ગર્ભ ઉછરતો જાય છે તેમ તેમ તે દાણા સંખ્યામાં તેમજ કદમાં વધતા જાય છે અને કુંડાળાનો વિસ્તાર વધતો જઈ તેના વ્યાસ એકથી દોઢ ઇંચ જેટલો થાય છે. એ ભાગ ઉપરની ચામડી સહેજ ભીનાશવાળી થઈ પહેરેલા કપડાને ડાઘ પડે છે. ગર્ભ જેમ જેમ વધતો જાય છે તેમ તેમ ઘેરા રંગના કુંડાળાની બહારની ખાશુએ થોડા સફેત ડાઘ માલમ પડે છે. થાનની ઉપરની શિરાઓ ઘેરા આસમાની રંગની અને ઉપસી આવેલી દેખાય છે, અને કેટલીકવાર તેમાંથી પાણી દ્રુ દ્રુ પણ નીકળે છે. પહેલીજ વેતમાં દૂધ બેવામાં આવે તો તે ગર્ભ ૫ ૧૫ કર્યાની ખાનાપૂર્વક નિશાની ગણાય છે. કોઈ સ્ત્રીને પ્રથમ છોકરું થયું હોય તો આ નિશાની એટલી વજનદાર ગણાય નહીં એ સ્વાભાવિક છે. તેથી ઉલટી રીતે એક છોકરું થયું હોય તેને ધવાડતી હોય તે દરમ્યાન ફરી ગર્ભ રહે તો ઘણુંકરી દૂધ ઉડી જાય છે. આમ એકાએક દૂધ ઉડી જાય તો ફરી ગર્ભ રહ્યો એમ માનવાને માટે નિશાની ગણાય છે.

.. યૌન ભરાય અને માટાં થાય તેથી કંઈ ગર્ભ ના

ખાત્રી થતી નથી; કારણ કેટલીકવાર બીજાં કારણોથી પણ તેવા પ્રકાર અને છે. પરંતુ ઘણુંકરી બીજાં કારણોથી સ્ત્રોત આબેનહોય છે તો તે થોડા વખતમાં ઉતરી જઈ થાન પાછાં પોતાની અસલ હાલતમાં આવી જાય છે. વળી ગર્ભ રચા સિવાય બીજા કંઈ કારણથી ગર્ભસ્થાન મોટું થાય છે, તો તેથી પણ થાન ઉપરનું કુડાણું મોટું તથા ઘેગ રંગનું થાય છે. માત્ર પહેલા કારણથી જેટલું ઘેર થાય તેટલું બધું આમાં થતું નથી. વળી કેટલીકવાર ગર્ભ રચા વિના પણ જીવાન છોકરીઓના થાનમાં દૂધ જેવામાં આવે છે.

થાનને લગતા ઉપર દર્શાવેલા ફેરફારો પહેલી વેતમાં જેવામાં આવે અને તેની સાથે આગળ વર્ણવેલી બીજી નિશાનીઓ માલમ પડે તો ગર્ભ ધારણ કયો છે એમ ખાત્રીપૂર્વક માની ગકાય.

ગોરી આમડીની, સોનેરી કેશની, અને માંજરી આંખની સ્ત્રીઓમાં કુડાળાને રંગ ફીકકો ભૂરો હોય છે, પણ કાળા વાળવાળી અને કાળી ભર જોવી આંખવાળી સ્ત્રીઓમાં તે ઘણો ઘેરો હોય છે. કેટલીકવાર ગર્ભ ધારણ થયો હોય તે છતાં એ કુડાણું માત્રમ પડતું નથી.

નાજીક આમડીવાળી સ્ત્રીઓમાં વળી થાનની ઉપર ખારીક રૂપેરી રંગની લીટીઓ દેખાય છે અને તે કાયમ રહે છે.

૪. છોકરાંનું ફેરકડું:—એથા મહિનાની આખરના સુખરમાં આ નિશાની માલમ પડે છે. કેટલીકવાર આઠ દરે દહાડા આગળ કે પાછળ માલમ પડે છે. એને ગર્ભચલન કહે છે. આ નિશાની માના પેટમાં છોકરું પહેલવહેલું ગતિમાં આવ્યાને લીધે માલમ પડે છે. એ ઉપરથી સાધારણ રીતે લોકો એમ માને છે કે આર મહિના પછીજ છોકરાંમાં જીવ આવે છે અને ત્યાં લગી તે જીવ વિનાનું-મુએલું-હોય છે પણ તે ખૂલ છે. ગર્ભ ધારણ થાય ત્યારથીજ તેમાં જીવ આવે છે. નહિ તો ગર્ભની વૃદ્ધિ થાયજ કેમ? માત્ર એથે મહિને ગર્ભસ્થાન મોટું થઈ પેટની ઉપર આવે છે અને પેટની દિવાલને ઘેરે છે, ત્યારેજ ગર્ભનું ચલન માતાને પોતાને પણ માલમ પડે છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને જાણે પેટમાં કંઈ પક્ષી ખાંખ ફેરડાવતું હોય તેવી જાગણી થાય છે. અને ઘણીવાર તેઓને ચક્રર આવી જઈ હિસ્ટરિયા જેવી નિશાનીઓ માત્રમ



પડે છે. કોઈકજ એવા મજબૂત મનની હોય છે કે તેને છોકરૂં ક્યારે ફરકયું તે ખાલમજ પડતું નથી. કોઈ કોઈ વળી પેટમાં કંઈ ઉછાળા મારતું હોય કે કૂદકા મારતું હોય એવું વર્ણન આપે છે. ઘણું કરી એકવાર શરૂઆત થયી પછી દિવસમાં પાંચ છ વખત ફરકે છે પણ કોઈકને વળી એકવાર ફરક્યા પછી ઘણા દિવસો સુડી ફરી તે નિશાની માલમ પડતી નથી અંગર ઘણીજ નખગી રીતે માલમ પડે છે.

કેટલીકવાર છોકરૂં જાણે લાત મારતું હોય તેમ આપણને ખુશી નજરે દેખાય છે.

ભૂખ્યા રહેવાથી અથવા ચોક્કસ સ્થિતિમાં સૂવા બેસવાથી છોકરૂં હ્રોશ કરતાં વધારે ફરકતું જણાય છે. વળી કંઈ કારણથી ગભર્ને હાનિ થાય અથવા તે નિર્હવ થવા માંડે તો ગભર્થલન બહુજ જોરથી અથવા અનિયમિતપણે વારંવાર થઈ આવે છે.

પેટ ઉપર બે બાજુએ બે હાથ મૂકી એક હાથે ઝડપથી નરમ પ્રકારનો આંચકો મારવામાં આવે તો છોકરૂં સહેલાઈથી, ફરકતું માલમ પડી આવશે.

ઔપણે ઉપર કહ્યું કે સુમારે ચોથા મહિનાની આખરે એ નિશાની પહેલવહેલી માલમ પડે છે પરંતું કેટલીક વખતે તે ત્રીજાજ મહિને દેખાવ દે છે અને વળી કેટલીકવાર તે પાંચમા કે છઠ્ઠા મહિના સુધી માલમ પડતી નથી.

છોકરૂં ઘણુંજ નખળું હોય તો તે આજુ ફરક્યા કરતું નથી તેથી કેટલીકવાર તે મરણ પામ્યું એવી ખડીક ઉત્પન્ન થાય છે. કોઈ કોઈવાર સ્ત્રીઓ પોતાની ધારણામાં ઠગાય છે કે તેમને છોકરૂં ફરક્યું પણ ખરૂં જોતાં તો ફક્ત પેટમાં બાદી થવાથી તેમને આવો ભાસ થાય છે. કેટલીકને વળી પેટના ફનાયુમાં આંકડી આવવાથી પણ તેવીજ જાતની લાગણી થાય છે. જરેજર છોકરૂં ફરક્યું કે બાદીને લીધે એવી લાગણી થઈ તે શેધી કાઢવાને માટે નીચલી બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી:—

પેટમાં બાદી થઈ હોય તો પેટ ઘડીકમાં મોટું અને ઘડીકમાં

નાનું દેખાય છે. ગર્ભ ધારણ થયો હોય તો તે પેટનો વધારો કાયમ-  
નો હોય છે અને દિવસે દિવસે તે વધતો જાય છે. ખાત્રી હોય તો પેટ  
ઉપર દબાણ કરતાં અંદર ગુરુગુરુ અવાજ થાય છે અને ઘડીકમાં એક  
ઠંકાણેથી તો ઘડીકમાં ખોજે ઠંકાણેથી પેટ માટું દેખાય છે. ગર્ભ  
હોય તો ઠંકણે ડગે નહીં એવી ગાંઠ એકજ ઠંકાણે કાયમ દેખાય છે.  
ખાલી હોય તો પેટ ઉપર ટકાગ મારી જોતાં અંદર ઢોલની માફક  
અવાજ થાય છે. ગર્ભ હોય તો એક ટેબલ ઉપર ઠાકતાં થાય એવો  
ઘડો ભારે અવાજ નિકળે છે.

૫. ગાંઠનો નિયમિત સંકોચ:—ગર્ભોશયની ગાંઠ મોટી થઈ  
ઉપર આવે અને હાથમાં પકડી શકાય એવી થયા પછી તેની ઉપર  
હાથ મૂકી કંઈ પણ આચકો માયા વગર તેને નાજુક રીતે પકડી  
રાખીએ તો દર પાંચ કે દશ મિનિટ તે આપણને ચોડીકવાર ઠંકણે  
થતી માલમ પડશે. આવી રીતે ઠંકણે થવાનું કારણ ગર્ભોશયનો નરમ  
મઠારનો સંકોચ છે. આ નિશાની નવે મહિના ચાલુ રહે છે અને ઘણી  
વજનદાર ગણાય છે.

૬. પેટના આકારમાં ફેરફાર:—હમંસ રહ્યા પછી પહેલી ત્રણ  
મહિનામાં પેટના આકારમાં કંઈ પરખાય એવો ફેરફાર થતો નથી.  
ઉલટું કેટલીક વખતે પ્રથમ કરતાં પેટ ન્હાનું દેખાય છે. એનું કારણ  
એ છે કે ગર્ભોશય જરાક ભારે થવાથી તે પ્રથમ તો પેટમાં વધારે  
નીચે ખેસી જાય છે. ત્રીજા મહિના પછી પેટમાં એક નાના ગોળા જેવી  
ગાંઠ માલમ પડે છે અને તે ધીમે ધીમે વધતી જઈ આખું પેટ ભરી  
નાખે છે. જમ જમ પેટ વધતું જાય છે તેમ તેમ કુંટી બહાર નીકળતી  
જાય છે. પ્રથમ કુંટીના ખાડાને બદલે આસપાસની આમડી પ્રમાણે  
સપાટ થઈ જઈ પૂરા મહિના થતાં સહેજ બહાર નીકળી આવેલી દેખાય છે.

અને જૂદી જૂદી મુદતે ગર્ભોશયનું કેદ તથા હંચાઈ કેટલી હોય  
છે તેનું વર્ણન આપતું ઠીક પડશે.

ખીજા મહિનાની આખરે, તે મોટી નાગંગી જવડો હોય છે.

ત્રીજા " " પૂરા મહિનાના બાળકના માથા જવડો  
હોય છે.

ચોથા મહિનાની આખરે,	તેનું મથાળું પેટના હાડકાથી સડેજ ઉપર
માલમ પડે છે	
પાંચમા " "	તે પેટના હાડકા તથા કુટી એ બેની વચ્ચેવચ્ચ સુધી આવી પહોંચે છે
છઠ્ઠા " "	કુટી સુધી ચઢેલો જણાય છે
સાતમા " "	કુમીથી આશરે બે ઇંચ ઉંચે સુધી પહોંચેલો દેખાય છે
આઠમા " "	કુટી અને પીપરી એ બંની અધવચે આવી પહોંચે છે
નવમા " "	ઠેક પીપરી સુધી (મીપીના હાડકા સુધી) પહોંચી જાય છે

પૂરે મહિને તે પાછો જગાં નીચો નમી આઠમા મહિના સામે લાગેની હદસુધી રહેલો જણાય છે

આ પેટના વધાગતું વર્ણન જે ઉપર આપવામાં આવ્યું છે તે અલગત એકજ છોકરો હોય તેને માટે છે કદાચ બેડ છોકરા અગર તેથી વધારે સામટાં પેટમાં હોય તો તેમાં વધતો આછો ફેરફાર ગહે છે બેડ છોકરા હોય તો પેટ તત્તન ગોળ ન દેખાતા આગળથી સપાટ દેખાઈ વચમાં જરાક સળ જેવું માલમ પડે છે અને એ બાજુ બે ગોળા જેવું દેખાય છે

પેટ મોટું થાય એ શિવાય બીજો ડરફાર એ માલમ પડે છે કે પેટની સામડી ઉપર ઝીણી ઝીણી રૂપેરી ગગની ચળકતી લીંટીઓ દેખાય છે એ લીંટીઓ પેટની સામડી ખૂબ બે ચાવાથી થાય છે

ફક્ત પેટના વધારા ઉપરથીજ હમેશ રહ્યા છ એમ માની શકાય નહી કારણ કે તે બીજા ઘણા કારણોથી વધી શકે છે દાખલા તરીકે જળદર થવાથી તેમજ પેટમાં અતિશય ખાદી થઈ આવવાથી પણ તે મોટું દેખાય છે. જળદરથી વધુ હોય તો દહીં એક કે બીજી બાજુ એ સવે અથવા ઉઠે બેસે તે પ્રમાણે પેટના કદમાં ફેરફાર થયા કરે છે, કામળું, પાણી જે તે બાજુ તરફ ઢળતું રહે છે એવે બમા રહેતા પેટ નીચે લાંબે નીકળી આવેલું દેખાય છે પણ ચતા ચૂતાં, તે નીચે

નીકળી આવેલો ભાગ જમી જઈ ખેડ પડખાં ફુલી આવે છે. ખાદીથી પેટ વધુ હોય તો દબાવતાં ને પોચુ લાગે છે, અને ઉપર ટકારા મારતાં તે ઢાલ જતુ લાગે છે. હમેલ રહ્યા હોય તો પેટ દાબી જોતાં તે કઠણ અને સ્થિતિસ્થાપક ગુણવાળું માલમ પડે છે.

અટકાવ ખંધ થવાની મુદત નજદીક આવે છે તે વખતે ઘણી સ્ત્રીઓ ઝડપથી જાડી થઈ જાય છે અને પેટમાં ખૂબ ચરબી ચઢી જાય છે તે ઉપરથી કેટલીકવાર તેઓ એમ મનને છે કે તેમને હમેલ રહ્યા. મુખ્યત્વે કરીને જ સ્ત્રીઓને કોઈ દિવસ હમેલ ન રહ્યા હોય અને પોતાને કંઈ સંતાન થાય એવી હમેશ કાળજી રહેતી હોય તેઓ આવી ભૂલ કરે છે; પરંતુ ઉપર લખેલી ખાદીની નિશાનીઓ ખદલ તપાસ કરશે તો તેમને પોતાની ભૂલ સોહેજ સમજવામાં આવશે.

૭. અભાવો:—હમેલ રહ્યા પછી ઘણીખરી સ્ત્રીઓને કંઈક ન ખાવા જેવી ચીજો-જેવી કે, ધૂળ, રાખ, માટી, કોયલા, માટીની લેખણ વિગેરે-ખાવાની અતિશય ઇચ્છા થાય છે. એ નિશાનીને અભાવો કહે છે. આ ઇચ્છા કેટલીકવાર ઘણી વિચિત્ર હોય છે. દાખલા તરીકે એક સ્ત્રીને એવી ખાજેશ થઈ હતી કે પોતાના ઘણીની દાઢીમાંના એક વાળ પોતે પોતાને હાથે ટુંપી કાઢી ખાઈ જવો.

આવી વખતે તે સ્ત્રીઓને પોતાના મન ઉપર ખુદ્દુજ મજબૂત કાણુ રાખવાની જરૂર છે. તેમણે મનને બીજી રીતે કંઈ કામમાં ખૂબ રોકેલું રાખવું અને નિયમિત ખોરાક તથા કસરત લેવાનું ધ્યાનમાં રાખવું.

૮. મનની વિલક્ષણતા:—દહાડા રહ્યા પછી ઘણી સ્ત્રીઓને સ્વભાવ તદ્દન ખદલાઈ જાય છે. જેઓ પ્રથમ રાંક અને મળતાવડી હોય તેઓ તદ્દન ગુસ્સાળાજ, મીઠજ અને તામરી થઈ જાય છે. વળી એથી ઉલટો પ્રકાર પણ બને છે.

૯. શરીરની ફીણતા:—સગર્ભા થયા પછી ઘણી સ્ત્રીઓ પહેલા ત્રણ ચાર મહિનામાં ઘણી સૂકાઈ જાય છે. તેમનો ચહેરો સોફરાઈ ગયેલો અને નાક ખડુ અણીઆળું દેખાય છે; પરંતુ જેમ જેમ મહિના જાય છે તેમ તેમ ફરી અસલ માફક મોં ઉપર તેજ આવે છે.

અસખત હમેલ સિવાય બીજા કાગ્નિથી પણ શરીર સૂકાય છે, પરંતુ ઉપર કહેલી બીજી નિશાનીઓ ભેગી આપણા જોવામા આવે તો તેથી હમેલ રવાની ખાતી થાય છે

• ૧૦. વારંવાર થતી પિશાબની હાજત:—ગર્ભ ગદ્યા પછી પહેલા નણેક મહિનામા સ્ત્રીઓને વાગવા પિશાબ ઉતરે છે અને તેથી ઘણીવાર ઉઘમા પણ ખવેલ થાય છે પિશાબનો જથ્થો કાંઈ ઘણો થતો નથી ફક્ત થોડા ટીપાજ પડે છે પણ હાજત ઘણીવાર થાય છે અને તે એટલી જોશખંધ હોય છે કે ગયા વગર ચાલતુજ નથી વળી દર્દ પણ પુઠકજ થાય છે ખડું ઠરી છોકર ફૂકયા પછી એ નિશાની નાબુદ થાય છે પૂગ મહિના થતા ફરી તેવી હાજત શરૂ થાય છે પરંતુ પ્રથમ જેટલું દરદ થતું નથી

ગર્ભવતી સ્ત્રીઓના પિશાબની ખનાવટમા પણ ચોક્કસ ફેરફાર થાય છે પિશાબને એક ઉડા તથા આકડા કાચના વામણમા ઝીલી ગાળ્યો હોય તો આશરે ત્રીસેક કલાક પછી તેમા, મગકામા ખ ધાય છે તેવું, એક જાતનું સફદ જાડું પડે ખ ધાઈ જાય છે અને તેને રૂઈ સોટીવડે, ઉચકતા તે ઉચકી શકાય છે આ નિશાની ઘણું ઠગી નવે મહિના જોવામા આવે છે

૧૧. ઉઘણસીપાડ:—હમેલ ગદ્યા પછી ઘણી સ્ત્રીઓને સુસ્તી તથા ઉંઘ ખૂબ આવે છે ઘણીવાર દિવસે વાત કગતા પણ તેઓ ઉંઘી જાય છે અને ઘણીએ પ્રયત્ન કરવા છતાં તેમનાથી આખ ઉઘાડી રાખી ગકાતીજ નથી

૧૨ છાતી ઉપર દાદ —વિચિત્ર પ્રકારની ભૂખ, દાતનો દુખાવો, અતિશય લાજ, હૃદયનો ગલગટ, મ્હોર ઉપર ખીલ વિગેરે નિશાનીઓ પણ ગર્ભવતી સ્ત્રીઓમા જોવામા આવે છે, પરંતુ તે એટલી ખધી ઉપ યોગની નથી કે તેથી હમેલ ગદેવાની ખાતી મનાય

• ૧૩ બુદ્ધિ લાગેમાં ફેરફાર —યોનિ ઉપગની કાળી ગિગઓ મોટી થાય છે અને વાકી ચૂકી તથા ફૂલી આવેલી દેખાય છે આની ઘણી મ લાજ વેવાની જરૂર છે કાગ્ન્ય કે કોઈ કોઈવાર એકાદ ફુટી જઈ અંદરથી પુઠકજ લોહી વડી જાય છે એ સિવાય યોનિમાર્ગના અંગપ્રકારનો ગ હમેશ ગુલાબી હોય છે તે બદલાઈ જઈ ઘેગે જાળુઓ

થઈ જાય છે તથા તે માર્ગમાંથી ચીકણી ધાતુ વહે છે. વસ્તિદેશના હાડકાના સાંધાઓ તથા સંધીબંધનો ( સાંધા ઉપરના પુટા ) નરમ થાય છે અને તેથી પૂઠનું હાડકું તથા તેની નીચેનું પૂછડીનું હાડકું એ બન્નેમાં પાછળ દઢવાની શક્તિ આવે છે. આ છેલ્લા કારણને લીધે દેટલીકવાર ગર્ભવતા સ્ત્રીને ચાલવામાં હરકત પડે છે. એટલુંજ નહિ પણ ઠોધ ઠોધથી નો ખીલકુંલ ચાલીજ શકાતું નથી અને તદન અપંગ હાલતમાં તે આવી જાય છે.

આ શિવાય જે બીજી નિશાનીઓ છે પરંતુ તે દાંધ કે દાઢતરજ પારખી શકે એમ છે; તેમાંની પહેલી એ છે જ:—

૧૪. સ્ત્રીને ઉભી રાખી તેના પગ ચોડાક પડોળા કરાવી તેના યોનિમાર્ગમાં પહેલીથી જે આંગળી (અંગુઠાની જોડની) મૂકી કમળના આગલા ભાગ તરફ લઇ જવી અને પછી બીજી હાથ પેટ ઉપર રાખી તે વડે પેટને ટેકા આપી, અંદર મૂકેલી આંગળીઓ વડે ધીમા ભેરથી પણ એકદમ ઉપલી તરફ આચકો મારવો, એટલે કંઈ ગોળા જેવી વસ્તુ જાણે ઉપર ઉઠ્યાકાંઈ ગતી અને એકાદ પળમાં પાછી આંગળીઓ ઉપર આવી પડતી માલમ પડશે. આ વસ્તુ તે કંઈજ નહીં પણ ગર્ભજગમાં રમતો ગર્ભજ હોય છે. બીજાં ઠોધ પણ કારણથી આ પ્રમાણે કામ લેતાં આપણી આંગળીઓને આવો લાસ થઈ શકતાંજ નથી માટે આ નિશાની અચૂક માનવી.

સ્ત્રીને ઉભી ન રાખતાં આરામ ખુરમી ઉપર છૂતી સૂવાડીને પણ આ પરીક્ષા કરી શકાય એમ છે.

આ નિશાની ચોથા મહિનાથી તે સાતમા મહિના સુધી સારી રીતે પારખી શકાય છે.

૧૫. બીજી નિશાની એ છે કે કમળ ( ફૂલ ) ને આંગળી લગાડતાં તે મખમલ જેવું નરમ લાગે છે. ઘણું કરી પાંચમા મહિના પછી આ નિશાની જોવામાં આવે છે. ઠોધ સ્ત્રીનું પેટ, પાંચમા મહિનાના ગર્ભ જેવડું મોટું જણાય, છતાં તેના કમળની પરીક્ષા કરતાં તે કઠણ લાંબુ અને યોનિમાર્ગમાં બહુ નીકળી આવેલું જણાય તો તે સ્ત્રીને ગર્ભ રહેો નથી પણ કંઈ બીજાજ કારણથી પેટ વધ્યું છે એમ સમજવું.

૧૬. ચોથા મહિનાની અધવચથી અગર પાંચમાની શરૂઆતથી એક નિશાની જોવામાં આવે છે. તે એ છે કે ડુંટી તથા વસ્તિદેશની

ઉપલી કોરના આગલા છેડાની વચ્ચે જમણી કે ડાબી ખાજુએ, નળી મૂકી તપાસનાં તકિયા નીચે ઘડીઆળ મૂકી સૂતાં તે (ઘડીઆળ) ચાલવાનો જેવો અવાજ સંભળાયા કરે છે. આ અવાજ ખાળકના હૃદયના ધબકારાથી ઉત્પન્ન થાય છે અને તે એક મિનિટમાં ૧૨૦ થી ૧૪૦ સુધી સંભળાય છે. જમણી કરતાં ડાબી ખાજુએ તે સંભળવાનો વધારે સંભવ હોય છે.

આ નિશાની ખાજુજ અચૂક છે એમ સમજવું.

હૃદયની મુદત:—આરતને હૃદય રહ્યો એટલે તેને સૂવાવડ કરાવે થશે તે ખદલની કુદરતી જીસાસા થયા કરે છે. છોકરું ઘણું કરી આલીશ અઠવાડિયાં એટલે ૨૮૦ દિવસ પેટમાં રહે છે, તે ધારણ ઉપર ગણતરી કરવામાં આવે છે. પરંતુ કેટલીકવાર ૨૮૦ કરતાં વધારે અને કેટલીકવાર ઓછા દિવસે પ્રભૂતિ થાય છે. માટે ગમે એવી ગણતરી કરવા છતાં ચોક્કસ દિવસે સૂવાવડ થશે એમ કોઇથી નક્કી કહી શકાય એમ નથી. ઘણું ઓછું અટકાવ ખંધ થયા તારીખથી એ મુદત ગણવામાં આવે છે પરંતુ કેટલીકવાર એમ બને છે કે સ્ત્રીઓ પાતે છેલ્લી કરાવે દૂર ખેડી તે દિવસ બૂલી જાય છે અથવા એક છોકરું થયું હોય તેને ધવાડવાની મુદતમાં તેને અટકાવ આવતોજ ન હોય તે દરમિયાન કરી ગર્ભ રહે છે તેથી મુદત ગણવાનું એ સાધન કામ લાગતું નથી. એવી વખતે છોકરું કરાવે ફરક્યું તે તારીખ ઉપરથી અમુક મુદતે તેનો છૂટકો થશે એમ ગણતરી કરવામાં આવે છે.

છેલ્લા અટકાવની તારીખ ઉપરથી ગણતરી કરવાની બે જૂદી જૂદી રીતો છે.

પહેલી રીત:—છેલ્લીવેળા અટકાવ શરૂ થયો તે તારીખમાં સાત દિવસ ઉમેરવા અને પછી તે તારીખથી ત્રણ મહિના પાછળ ગણવા. દ્વાબલા તરીકે તા. ૩ માર્ચ ૧૯૦૬ ને રોજ છેલ્લીવેળા અટકાવ શરૂ થયો, તો તેમાં સાત દિવસ ઉમેરતાં તા. ૧૦મી ડિસેમ્બર આવી, એટલે તે તારીખે (૧૦ ડિસેમ્બર ૧૯૦૬ ને રોજ) ખડુ કરી સૂવાવડ થશે.

બીજી રીત:—છેલ્લી અટકાવ ખંધ થયો તે દિવસમાં નવ અંગ્રેજી મહિના અને ત્રણ દિવસ ઉમેરવા, માત્ર ગણતરીમાં કેવુંઆરી મહિનો

આવી જતો હોય તો ત્રણને બદલે પાંચ દિવસ ઉમેરવા. એટલે કયી તારીખે પ્રસૂતિ થવાનો સંભવ છે તે તારીખ સમજાશે. દાખલા તરીકે ત્રીજી માર્ચે અટકાવ શરૂ થઈ સાતમી માર્ચે ખૂંધ થયો. તે તારીખથી નવ મહિના ગણતાં સાતમી ડિસેમ્બર આવી તેમાં ત્રણ દહાડા ઉમેરતાં ૧૦ મી ડિસેમ્બર થઈ.

અટકાવની તારીખની ખબર ન પડે તો છોકરું ફરકવાની તારીખ ઉપરથી ગણતરી નીચે મુજબ કરી શકાય છે:—

આપણે આગળ વાંચી ગયા કે એ નિશાની ઘણી કરી ચોથા મહિનાની આખરે એટલે અરાઢમા અઠવાડિયાની આખરે જણાય છે, માટે તે દિવસે જે તારીખ હોય તેમાં બાવીસ અઠવાડિયા ઉમેરવાં એટલે જે દિવસ આવે તે દિવસના સુમારે છૂટકો થશે એમ સમજવું.

એ સિવાય પેટ કેટલું મોટું થયું છે તે તપાસીને ત્રણ હમેશ કેટલા મહિનાનો છે તેનો અડસટો કાઢી શકાય છે. ક્યેંક્યે મહિને પેટની સ્થિતિ કેવી હોય છે તે આપણે આગળ જોઈ ગયા માટે તે વિષે વધારે વિવેચન કરવાની જરૂર નથી.

સૌથી સરસ ઉપાય તો એ છે કે પહેલી બે પૈકી એક રીતે ગણતરી કરી, છેવટની રીતે તેનો તાળો મેળવવા કોશિશ કરવી એટલે આગળ બૂલ થવા સંભવ રહેશે નહીં.

**પ્રકરણ ૪ થું.**



પણ તનદુરસ્ત નીપજશે, નહીં તો કસૂવાવડ થવાનો અગર પૂરે મહિને ઘણું નાતવાન, નમ્રાણું છોકરું આવવાનો સંભવ રહેશે, માટે પોતાનું, પોતાના કુટુંબનું અને છેવટે પોતાના દેશનું કલ્યાણ ધ્યાનમાં રાખી સ્ત્રીઓએ પોતાની તનદુરસ્તી જાળવવાની અવશ્ય કાળજી કરવી જોઈએ. તનદુરસ્તી કંઈ ફક્ત તેની ધર્યા કથાથી મળતી નથી. તેને માટે સામાન્ય રીતે કેટલાક નિયમો પાળવા જોઈએ તે નીચે દર્શાવ્યા છે.

૧. 'ખાંધું પીધું':—ઘણી સ્ત્રીઓ ગર્ભવતી થાય છે એટલે એમજ સમજે છે કે, તેમણે પ્રથમ કરતાં વધારે ખોરાક ખાવો જોઈએ અને તેવાજ ભૂલભરેલા વિચારને લીધે તેઓ જોઈએ તે કરતાં વધારે ખોરાક ખાઈ પોતાનેજ નુકશાન કરે છે. વળી તેઓ ભૂલી જાય છે કે ઉધર-રહે એટલે તેમને અટકાવ બંધ થવાનો અને તેમ થયું. ખાણુ થવા દર મહિને જતી એક જાતની ખોટ અટકે છે માટે તે કારણથી તેમજ કંઈ પણ ફેરફાર કરવાની જરૂર હોય તો તે વધારવા તરફ નફાનીજ કમી કરવા તરફ લક્ષ રહેવું જોઈએ.

એકી વખતે વધારે લેવાની કંઈજ અગત્ય નથી. માત્ર તેને બદલે દિવસમાં એકાદવાર વધારાનું ખાણું લેવું એટલે ત્રણવાર જન્મતાં હોય એ તો ચારવાર જન્મવું. જેઓને માસનો જોરાક ખપતો હોય તેમણે માછલી, ઇંડાં, મરઘીનાં ખચ્યાં, સૂકા મેવા વિનાનાં ચોખાનાં, સાણુચોખાનાં કે સેવનાં હલકાં પુડીંગ, તાજી તરકારી, તાજાં મેવા વિગેરે લેવું. શિવાયના લોકોએ દૂધ, દહીં, મલાઈ, શાકભાજી, તાજાં મેવા વિગેરે લેવું. પૂરા મહિના જતા હોય ત્યારે આજી કે સૂકાં અંજીર “સ્ટર્ચુ” કરીને અથવા શકરચંદ્ર ખાકીને લેવા તથા નારંગી, દ્રાક્ષ, સ્ટ્રોબેરી, રાસ્પબરી વિગેરે મેવા ખાવો. આથી તેમને પેટની કબજીયત હશે તે દૂર થઈ, મમા દિવસે ઝેરન કરતા હશે તેની વેદના કંઈક જોાછી થઈ દસ્ત ભાડ આવશે. દિવસ અંતે ઉપર લાવ થતો હોય અને તે નુકશાનકારક ન હોય એ વિાને હરકત નથી. પરંતુ જે ચીજ ખાવા જવી ન હોય, હિનાતેભલા તરીકે રાખ, માટી, કાચલા વિગેરે ) તે માટે થતી ઈચ્છા જીવાવવીજ એમણે સવારના પહોરમાં જહતા પહેલાં કાકીને એક પ્યાલો ભરી પીવાથી હુશીયારી આવી જીવકા વિગેરે ખંધ થશે.

ગળાવતી સ્ત્રી માત્રે ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે, પોતે કંઈપણ નુકશાનકારક ચીજ ખાય તો તે પોતાને એકલીને હરકત કરતી નથી પણ તેની ખરાબ અસર પોતાના ખાજક ઉપર પણ થશેજ. માટે જો તાકાતવાન અને તનદુરસ્ત છોકરાંનો જન્મ આપવા ઇચ્છતી હોય તેમણે એવી ચીજોથી પરહેજ રહેવું.

કેટલીક સ્ત્રીઓની એવી સમજ હોય છે કે હમેશ રહ્યા બાદ દારૂ પીવો અવશ્ય જરૂરનો છે. તેઓ એમ માને છે કે તેથી તેમના જીવકાં, ઉલટી, ફેર, ચઠરી, સુસ્તી વિગેરે દૂર થાય છે અને આજળ જતાં તેઓને નખખાઈ થતી નથી પણ તેમાં તેઓ ખહુ મોટું ગોથું ખાય છે. ઠાઠન પીવાની ટવ હોય તો સહેજસાજ જન્મતી વખતે-ચોટુંક ખાધા પછી લેવનિ હરકત નથી પણ નિયમિત રીતે તે લેવો ન જોઈએ. ટુંકામાં એટલુંજ કહેવું ખસ થશે કે જન્મ દારૂ જોછો લેવાય તેમ માતા તથા ખાજક બન્નેના હઠમાં કાયદાકારક છે આવી રીતે તે થોડો થોડો લોપા કરવાથી

કેટલીક સ્ત્રીઓને ખરાબ ટેવ પડી જવાના દાખલા જોવામાં આવે છે.

૨. કપડાં:—હમેશ હોય તે દરમિયાન કપડાં બનતાં લગી ગરમ રાખવાં જોઈએ. હદથી જ્યાં કપડાં પહેરવાથી જટલું નુકશાન થાય તેના કરતાં જોઈએ તેથી કभी પહેરવાથી વધારે નુકશાન થવાનું જ એ નક્કી છે. ગરમ કપડાં ગરમી આપે એવાં જોઈએ ખરાં પણ તેથી કંઈ તે ભારે-વજનદાર-જોઈએ એમ નથી. પાતળી જાંઝ ફેલેનલ આવી વખતે ઘણી ઉપયોગી થઈ પડે છે, તેથી શરીરની ગરમી સચવાય છે અને શરદી, સંધીવા વિગેરે થવાનો સંભવ બહુ ઓછો રહે છે. કપડાં સ્ત્રીની હાલત મુજબ વધતાં ઓછાં ઢીલાં જોઈએ એટલે ગર્ભના ઉધર-ભાવને અડચણ આવશે નહીં. થાનના ભાગ ઉપર પણ ગાંઠ દખાણુ થવા જેવું નહીં જોઈએ; માટે ચોળી કે પેટી તતરખંધ પહેરવી ન જોઈએ તેમજ ઘાઘરે અથવા “પેટીકોટ” ઢીલા હોય તે ઉપર સાડીની કક્ષી પણ નહાનીજ અને સાધારણ રીતે ઢીલી ખોસવી જોઈએ. નહીં તો ગર્ભાશય ઉપર અણુઘટતું દખાણુ થઈ વખતે કસવાવડ થવાનો સંભવ રહેશે. “બ્રાડીસ” અથવા તંગ ચોળી પહેરવાથી ખોટણી ઉપર અણુઘટતું દખાણુ થઈ તે જટલી જોઈએ તેટલી આગળ નહીં આવશે અને પરિણામ એ થશે કે બચ્ચાને ધવરાવવામાં મોટી મુશ્કેલી આવી પડશે; એટલુંજ નહીં પણ પોતાને અને બાળકને ઇજા થવાનો સંભવ રહેશે. કમ્બર ઉપર પટા તથા પગના ટેટાં ઉપર “ગાર્ટર” પણ ખાંધવાં નહીં, અથવા ખાંધવામાં આવે તો ઘણાં ઢીલાં ખાંધવાં. કેટલીક સ્ત્રીઓ પહેલી વેત વખતે અતિશય લજવાય છે અને પોતાની હાલત છૂપાવવાને માટે બહુ જોઈ તંગ કપડાં પહેરે છે તે મોટી ભૂલ છે. આથી બચ્ચાને તથા માને બન્નેને નુકશાન થાય છે, અને સૂવાવડ વખતે હમેશ કરતાં વધારે કષ્ટ ભોગવવું પડે છે.

કેટલીક સ્ત્રીઓને હાલ પેટી અથવા કબજામાં મગરમચ્છના હાડકા (બેલ્કોન) ની ચીપો મૂકાવવાની ટેવ હોય છે તેમજ બહુ તંગ પટા પહેરવાની ટેવ હોય છે, કારણ પોતાની કમ્બર જમ પાતળી અને નાજુક દેખાય તેમ તેમને ઠીક લાગે છે, પણ એમ કરવામાં તેઓ આરામ,

તનદુરસ્તી તથા સુખનો મોટો ભોગ આપે છે તેને તેમને ખ્યાલ નથી. આથી પેટમાંના અવયવો નીચે પેટ તરફ દબાય છે તેથી ગર્ભાશય ઉપર અણુઘટતું દબાણ આવે છે અને તેથી કુંતો તે વાંકો થઈ જાય છે અથવા કસૂવાવડ થાય છે. વળી તેથી કેટલીકવાર કલેજનું દરદ થઈ અપચો તથા કબજિયત થાય છે અને હૃદય પોતાનું કામ બરાબર બજાવી શકતું નથી. કલેજ ઉપર દબાણ થવાથી પિત્ત સહેલાઈથી આંતરડાના મૂળમાં જઈ શકતું નથી અને તેથી કમળો, માથાનો દુખાવો વિગેરે થાય છે; માટે કમ્બરનો ઘેરાવો આછામાં આછો અઠાવીસ આગણુનીસ ઇંચ, હમેશાની શરઆતમાં રહે એવી તબવીજ રાખવી જોઈએ.

૩. કસરત:--સામાન્ય રીતે બીજ વખતે જેમ કસરતથી ફાયદા થાય છે તેમજ ગર્ભવતી સ્ત્રીની પણ, ચોખ્ખી ખુદ્દી હવામાં કસરત કરવાથી, તમિયત સુધરે છે, માટે એવી સ્ત્રીએ નિયમિત દિવસમાં અરધા કલાક કે એક બે કલાક ખુદ્દી હવામાં ફરવું. નિદાન પોતાથી ફરી ફરી શકે. હૃદય સુધી તે તેમ કરવા ચૂકવું નહીં. આલવાની કસરત સૌથી ઉત્તમ છે. માત્ર હૃદયહાર થાકી જવાય એટલું બધું ચાલવું નહીં. એક વખતે ઘણું દાંખુ આવ ચાલ કરી પાંધું ઘેર ફરવાની તાકાત ન રહે તેના કરતાં દહાડામાં બે કે જરૂર પડે તો ત્રણ વાર સાધારણ રીતે ચાલવું સારું છે. વળી ચાલવું તે સપાટ જગા ઉપર જોઈએ. ઉંચા ટેકરા કે ખાડામાં જવું નહીં જોઈએ. જેમ જેમ સૂવાવડનો વખત નજીક આવતો જાય તેમ તેમ અસખત વધારે ચાલવું અશક્ય થઈ પડે છે, માટે એવી વખતે ઘટતી હદમાંજ રહેવું. માત્ર બને તેટલીવાર ખુદ્દી હવામાં રહેવું સારું છે. પાછલા મહિનાઓમાં ચાલવાને બદલે હલકે હલકે ગાડીમાં બેસી ફરવા હરકત નથી અને ગાડી ખનતા સગી ખુદ્દી રાખવી, ધીમે ધીમે ચલાવવી અને રસ્તો સપાટ, ખાડા ખાઓચિયા અને ટેકરા વગેરેને જોઈએ. ગાડીના આચકા લાગવાથી ત્રકેસાન થવાનો ખત્રુ સંભવ રહે છે તે ધ્યાનમાં રાખવું. ઘોડા ઉપર, સાયકલ કે મોટરમાં બેસવાથી, તેમજ કંઈ વજનદાર વસ્તુ ઉંચકવાથી પરહેજ રહેવું જોઈએ. દુકાનમાં એટલું

જ કહેવું ખસ થશે કે જમા શરીરની શક્તિ વધારે ખર્ચે એવી કસરત કરવી નહીં.

મોટા મેળાવડાઓ, નાટકશાળા વિગેરે સ્થળોમાં ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ જવું ન જોઈએ, કારણ, ત્યાં ભયડા કંચડી થવાનો અગર કંઈ મનને ઉશ્કેરનારા ભયાનક દેખાવો જોવાનો સંભવ રહે છે તેમજ ઉબગરો થાય છે તેથી તબિયત ખગડયા વિના રહેતીજ નથી. ભયાનક દેખાવોથી સીના મન ઉપર માઠી અસર થઈ તેની અસર ખાળકને પણ પહોંચે છે.

૪. નહાવું ધોવું:—દરરોજ એકવાર ન્હાઈ ધોઈ અંગ સાફ કરવું જોઈએ. માત્ર શરીરને એકદમ ધક્કો લાગે એવી રીતે ન્હાવું નહીં. સ્ત્રીઓમાં સવારના પહોરમાં ન ન્હાતાં આશરે નવ દશ વાગે જ્યુક તડકે નિકળ્યા પછી ન્હાવું. નળની ઉપર આરી ચઢાવી તે નીચે અથવા અમસ્થા ખુલ્લા નળ નીચે ઉભા રહી ન્હાવાથી તેમજ દરિયામાં ઉતરી ન્હાવાથી શરીરને ધક્કો પહોંચે છે માટે તેમ કરવું નહીં. દરિયા કિનારે રહેતાં હોઈએ તો ઘરમાં દરિયાનું પાણી મંગાવી શત્રુમાન પ્રમાણે ઠાકરવરણું કે ગરમ કરી તે વડે ન્હાવાને હરકત નથી. ઠાંઈને ટપ્પમાં ગરમ પાણી નાખી તેમાં ઝેસી ન્હાવાની ટેવ હોય તો આશરે છ સાત મિનિટ કરતાં વધારે તેમાં ઝેસી રહેવું નહીં; કારણ તેથી અતિશય પરસેવો થઈ અંગ દીકું તથા સુસ્ત થાય છે. જમને કંડા પાણીથી ન્હાવાની ટેવ હોય તેમણે ગરમીના દિવસોમાં તેમ કરવા હરકત નથી પરંતુ પાંચમા અહિના પછી ઠાકરવરણું પાણી વાપરવું ઠીક પડશે. ઉપર રોજ ન્હાવા વિષે લખ્યું છે તે ઉપરથી એમ સમજવાનું નથી કે રોજ છેક માથા ઉપરથી ન્હાવું જોઈએ. દર-રોજ વાળ ધોવાની જરૂર નથી. માત્ર તે હોળી સાફ રાખવા જોઈએ અને આઠે દહાડે એકવાર સાબુ અને પાણીથી અથવા અરિહાના પાણી વડે ધોવા જોઈએ. હિંદુઓમાં ખુદી જગાએ ચોકમાં ન્હાવાનો રિવાજ છે તે ખોટો છે. હમેલદાર સ્ત્રીઓએ તો નિદાન બંધ ચોરડામાં ન્હાવું જોઈએ અને ન્હાયા પછી અંગ તદન ઠાંડું લુછી સૂકા ગરમ કપડાં પહેરીનેજ બહાર નીકળવું જોઈએ. બહારના પવનના અપાટમાં ન્હાવાથી તેમને શરદી વિગેરે થઈ નુકશાન થવાનો ખુદ સંભવ રહે છે.

નહાવામાં હતાવળ કરવાની નથી. એકાદ નહાની જાગર ભરી પાણી લઈ ઝડપ ઝડપ આઠ દશ લોટા શરીર ઉપર નાખી ઉઠ્યા તે નહાવું કહેવાય નહીં. શરીર ધીમે ધીમે ચોળી સર્વ મેલ કાઢી નાખી આશરે મણ સવામણ પાણી વડે નહાવું જોઈએ ત્યારેજ સર્વ અંગ ખરાખર સાફ થઈ છિદ્રો ખુલ્લા થશે અને શરીરને અતિશય આરામ લાગશે.

૫. ઉંઘ:—જર્ણવતી સ્ત્રીઓને બીજાઓ કરતાં વધારે ઉંઘની જરૂર છે. કારણ, તેઓના જ્ઞાનતંતુઓ ઉરકેરાયલી હાલતમાંજ રહે છે; માટે તેઓએ રાત્રે ઉજાગરો કરવો નહીં. નાટકશાળા, મેળાવડા વિગેરેમાં જવું નહીં જોઈએ, અને વહેલા સુવાની ટેવ રાખવી જોઈએ. તેમજ વળી ઉઠવું પણ સાધારણ રીતે વહેલું જોઈએ. સવારના પહોરમાં આજસુ થઈ પડી રહેવાથી ઉલટી તેમની પ્રકૃતિ ખજડશે માટે આજળ કહ્યું તેમ એકાદ રંગદાર કાંધીનો પ્યાલો પી બહાર ખુલ્લી હવામાં નીકળી પડવું જોઈએ.

જમ જમ મહિના ભરાતા જાય તેમ તેમ વખતે તેમનાથી નીચું માથું રાખી સૂઈ શકાશે નહીં; કારણ પેટના દબાણને લીધે તેમનાથી ખરાખર દમ લેઈ શકાશે નહીં અને જીવ ગજરાતો માલમ પડશે. એવું બને ત્યારે ઉંઘ તકિયા મૂકી માથું અને ખભા ઉંઘા રાખવા અથવા જરૂર પડે તો ચઢ ઉતરની જોડક તળાઈની નીચે માથા આગળ મૂકવી. સૂવા જતા પહેલાં મનને જમ બને તેમ શાંત અને ખુશ રાખવું. આશરે આઠથી નવ કલાકની ઉંઘ બસુ થશે. ગરમીના દિવસોમાં અથવા સાતમા મહિના પછીની મુદતમાં બપોરે જમ્યા પછી એકાદ કલાક લોટી જવું. કેટલીક સ્ત્રીઓ આવે વખતે આખો દહાડો કાંચ (સોફા) ઉપર અથવા આરામ ખુરશી ઉપર પડી આંખોટયા કરે છે તે બૂલ છે. આખો દિવસ આવી રીતે ગાળવાથી ભૂખ લાગતી નથી, આંધળું થયતું નથી અને શરીર સુસ્ત બની જઈ કમ્મર વિગેરેમાં દુખાવો થાય છે, માટે તેમ કરવું નહીં. કેટલાક તવં-ગર લોહિા બહુજ પોચી રૂની અથવા પિંછાની ભરેલી તળાઈઓ વાપરે છે તેમાં અડધું અંગ ગળી જાય છે. માટે તેવાં બિછાનાં વાપરવા નહીં. આઠવાનું હલકું પણ ગરમ રાખવું, શાલ, રામઝાઈ આદર, ચારસો ચંચર.

એકાદ કામળ ખસ થશે માત્ર મામળ નીચે એક આદર ઓઢેલી રાખવી.

૬. હવાનો અવર જવર:—સૂવાનાં ઝોરડામાં હવાનો અવર જવર સારો રાખવો જોઈએ. આપણા લોકો સર્વે ખારીઓ ખંધ કરી સૂવે છે તે જોઈએ છે. તેથી ઝોરડાની હવા રોકાઈ જઈ સારી હિંમત આવી શકતી નથી; માટે ઠંડીના દિવસમાં પણ ખારી ઉઘાડી રાખવી જોઈએ. માત્ર એવી તજવીજ કરવી કે તેમાંથી આવતો પવન સૂનારના શરીર ઉપરથી મોંસરો આડ્યો ન જાય. ઠંડીના દિવસોમાં ખાંધી જ ખારીઓ ખંધ રાખવાથી પરિણામ એ થાય છે કે ઝોરડાની હવા ખારની હવા કરતાં ઘણી ગરમ રહે છે, તેથી સવારે ગરમ ખિંચાનામાંથી ઉઠી ઝોરડામાંથી ખહાર પડતાં જ ઠંડી હવા લાગી સંજોખમ થઈ આવે છે. દિવસે થોડાક કલાક ખાંધી ખારીઓ ખુલ્લી રાખી મૂકવી જોઈએ કે તેથી રાતની ગોંધાઈ રહેલી વાસ ભારતી હવા ખહાર નીકળી જઈ અંદર ચોખ્ખી બીજી હવા ભરાઈ જાય. જે ઘરોમાં ખારીને માથે ન્હાના કાળકાં હોય ત્યાં રાત્રે તેજ ઉઘાડી રાખવાથી અર્થ સરશે.

૭. મનની હાલત:—ગર્ભવતી સ્ત્રીઓના મગજની હાલતની છોકરાં ઉપર કંઈક અસર થાય છે તે વાતમાં કેટલુંક વળુદ છે. આપણા લોકો શહજને દિવસે સૂવાવડી સ્ત્રીને કંઈ કાપવા કે એવું જ બીજું કામ કરવા હેતા નથી તેનું મૂળ કારણ એજ છે કે તેના મન ઉપર એકદમ કંઈ ખરાબ અસર ન થાય અને તેથી છોકરું “ગરણ વદર” ન નીપજે, પણ એમ માનવું ભૂલ ભરેલું છે. શહજની છોકરાં ઉપર કંઈ અસર થતી નથી ઘણી સ્ત્રીઓએ કોઈના શરીર ઉપર તલ, ડાઘ કે કોઈ ખતની ઝાડખાંપણ જોઈ પોતાના પેટમાંના ખાળક ઉપર પણ તેવીજ અસર થશે એમ બીધા કરે છે પણ તેમાં તેઓ ઠગાય છે. ઘણા દાખલાઓમાં એ વિષે ખારીક તપાસ કરતાં જણાયું છે કે એવું કંઈ બનતું નથી. માત્ર એટલું ખરું છે કે હમેલદાર સ્ત્રીને ઘણો વખત ઉદાસ રહેવાનું કારણ મળે તો તેથી ખાળકની તનદુસ્તી ઉપર માઠી અસર થાય છે અને તે નખળું નીપજે છે, માટે એવી સ્ત્રીઓએ હમેશાં ખુશ મિજાજમાં અને આનંદમાં હશે ખોક્ષી રમીને વખત ગાળવો જોઈએ. લયનક દેખાવો અથવા

ભયભીત ચીસો સાંભળવાથી એકદમ સરીરને ધક્કો લાગી કેટલીકવાર નુકશાન થાય છે માટે એવું કંઈ ન જનવા પામે તેની સંભાળ રાખવી.

૮. થાનની સંભાળ:—આ બાબત હમેશ્વર સ્ત્રીએ ખાસ લક્ષ આપવા જેવી છે. મુખ્યત્વે કરી પહેલીજ વખત હોય ત્યારે વિશેષ સંભાળ રાખવાની છે. બાળક જન્મ્યા પછી ધાવવું શરૂ કરે તેને માટે બોટણી ખરાબર તૈયાર થવી જોઈએ તથા તેની આસપાસની ચામડી ઠંડી થવી જોઈએ; નહિ તો બોટણી ઉપર ચીરા પડી તેમાં પડે થવાથી બાળકના મોઢામાં ચાંદી પડવાનો સંભવ રહે છે એટલુંજ નહીં પણ થાન પાક ઉપર થઈ માને અતિશય વેદના થાય છે અને બાળકને તે થાનનું દુધ ન મળી શકવાથી તે અડધું ભૂખે ટળવળે છે; માટે આ બાબત ખાસ ધ્યાનથી જોઈએ. એ માટે બોટણીને દિવસમાં ત્રણ ચાર વાર બે આંગળી વડે નરમાશથી એવંચા કરવી જોઈએ. એવંચામાં અતિશય જોર વપરાય નહીં અને આંગળી તદ્દનજ સાફ હોય તેની સંભાળ લેવી જોઈએ. નહીં તો છાતી પાક ઉપર ચઢવાનો સંભવ રહે છે. વળી એ સિવાય થાન તથા બોટણીને (સવાર સાંજ) દિવસમાં બે વાર કંઈક એવી ચીજ લગાડવી જોઈએ કે તેથી ચામડી ઠંડી થાય. આને માટે દારૂનો અર્ક ("મેથીલેટ્ડ સ્પીરીટ") વાપરવો ઠીક પડશે. પ્રથમ એક લાગ રિપ-રિટ અને ચાર લાગ માણી લેવું. પછી ધીમે ધીમે પાણીનો લાગ આછો કરી બેજ સરખે ભાગે મેળવી વાપરવાં. તવંગર લોકોએ કોલન-વૉટર અને પાણી સરખે ભાગે મેળવી વાપરવાં અથવા ગ્લીસરીન અને લવંડર વૉટર કે બ્રાન્ડી અને પાણી સરખે ભાગે વાપરવાં. આમાંથી કોઈ પણ મિશ્રણની એક બાટલી ભરી તૈયાર રાખવી અને ખપ પૂરતું એક પ્યાલામાં ઠાંડી વાદળી વડે અથવા મલમલનો એક ટુકડો બોળી તે વડે લગાવ્યા કરવું.

૯. વિશેષ નિયમો:—હમેશ્વર સ્ત્રીએ આમોદાન એક વેળા ઉભું રહેવું નહીં.

કંઈ ભારે વજનહાર વસ્તુઓ ઉંચકવી ના

અવગામી (અસરામી) અથવા એવી કંઈક



ઉતારવા અને મુખ્યત્વે કરી તેમ કરવામાં જે તેમના પગની એડી ઉંચી રહી પોતાના અંગુઠા ઉપર ટોંગાઈ કામ કરવું પડતું હોય તો તેમ કરવા, તજવીજ કરવી નહીં.

કંઈ પણ અડપની હીલચાલ કરવી નહીં. કોઈ વેળા બેઠાં હોય તો એકદમ અડપથી ઉઠી કંઈ કામ સાફ પસી જવું નહીં.

ગાડી વિગેરેમાં ચઢતાં ઉતરતાં પગથીજ ઉંચું હોય તો લાંબે પગે ચઢવું નહીં. કંઈ સ્ટૂલ વિગેરે મૂકાવી તે ઉપર રહી ચઢવું.

દાદર ઉપરથી ચડ ઉતર કરતાં પણ સંભાળ લેવી.

કંઈ ફેંદવું નાચવું નહીં.

ફરવા જતી વખતે કંઈ ટેકરા ટેકરી ઉપર ચઢવા કોશીય કરવી નહીં.

ઘોડા સાયકલ અથવા મોટરકારમાં બેસવું નહીં.

જમીન ઉપર પડેલી કંઈ ચીજ લેવા માટે કમ્મરમાંથી વળવું નહીં.

હિમેલદાર સ્ત્રી લોહીઆર હોય તો ખાધાની ખાસ પરહેજ રાખવી અને ભૂખ કરતાં હિમેશ એકાદ બે કોળીયા ઓછા ખાવા. પેટ ભરીને જમવું નહીં અને દારૂને તો બીજાકુલ અડવુંજ નહીં.

જે પ્રથમ ઠસૂવાવડ થઈ હોય તો ફરી ગર્ભ રચ્યા પછી જ દિવસોમાં એટલાવ આવવાની ગણતરી હોય તે દિવસોમાં તદ્દન શાંત સૂઈ રહેવું અને તે વખતે ગરમ પદાર્થો ખાવામાં લેવા નહીં.

દહાડામાં જે વાર બહારના ગુણ ભાગો કેંકરવરણા અથવા ઠંડા પાણીથી ઘોઘ સાફ રાખવા. આળસુ બેસી રહેવું નહીં. અથવા આંત્રું સૂઈ ન રહેવું પણ ધરનુ બની સકે એટલું કામકાજ કરવું અને મન રોકેલું રાખવું. અયાસી આળસુ સ્ત્રીઓ સૂવાવડ વખત ઘણીજ કષ્ટાય છે અને ફરનાર હરનાર અને કામ કરનારનો છૂટકો સહેજ થઈ જાય છે.

સૂવાવડ વખતે શું થશે, શું નહીં એવી કોઈ પણ જાતની મનમાં બહીક રાખવી નહીં. કુદરતનું કાર્ય કુદરત આશાનીથી પાર પાડશેજ એવો મનમાં દ્રઢ નિશ્ચય રાખવો એટલે સર્વે “ રૂડાં વાનાંજ ” થશે.

કંઈ આવવા માટે દારૂ, અક્ષીણુ વિગેરે કોઈ પણ તરેહની કેફી વસ્તુ લેવી ચડી. જો આખો દિવસ સૂઈ ન રહેતાં ચાલવા વિગેરેની

કમરત કરશે અગર ઘરનું કામ ખની શકે તેટલું કરશે તેમને સારી જિંદગી આપ્યા વિના રહેશેજ નહીં.

દસ નિયમિત રીતે આવે તેની સંભાળ લેવી, પણ દાકતરની સલાહ વિના મજબૂત જીલાળ લેવો નહીં. જીલાળ લેવાની અગત્યજ માલુમ પડે તો ફક્ત દીવેલ એક અમરો ઘોડીક ગરમ કોફી સાથે મેળવી એક ગોટ્ટે પી જવું.

મૂવાના ઓરડાની મોરીમાં પિસાબ વિગેરેની ગંદકી ન થાય તેની સંભાળ લેવી. કદાચ ગંદકી હોય તો તેને મટિ ફક્ત કાપોડીક પાકીડર નાખી બેસી ન રહેવું. પ્રથમ મોરીને ખુબ ધોવાડી સફ્ફ કરી પછી પાકીડર નાખવો.

### પ્રકરણ ૫ મું.

#### ગર્ભ રહેવાથી થતા રોગો.

આ બાબતનું વિવેચન કરતાં પહેલાં કેટલીક સામાન્ય ટીકા કરવાની જરૂર છે. આ દેશની ઘણીખરી સ્ત્રીઓ તેમાં મુખ્યત્વે ત્રીને હિંદુ સ્ત્રીઓને એવો મજબૂત વહેમ હોય છે કે હર્મલદાર માથે ત્યારે ઔપધ લેવાયજ નહીં; કારણ, તેથી ગર્ભને નુકશાન થયા રેના રહેતુંજ નથી. પણ આ તેમની સમજ તદ્દન ખોટી છે. અસખત ટલીક દવાઓ એવી છે કે જે પીધાથી ગર્ભ ઉપર માઠી અસર થઈ સુવાવડ થવાનો સંભવ રહે છે; પરંતુ તે ઉપરથી કંઈ એમ થી કરતું કે બધીજ દવાઓ તેવી હોવી જોઈએ અથવા દાકતર વૈદ્ય દવા આપતા પહેલાં તે બાબતનો વિચાર ન કરતા હશે. ત્રી તેઓની જિંદગી સમજને લીધે તેઓ ઘણી વાર દવા ન પીતાં, અતિ-પ પીડા પામે છે અને બાધા આખડી કે મંતર મંતરના ઇલાજે કરી હક હેરાન થાય છે અને ઘણીવાર આખર પરિણામ એજ આવે છે જે બાબતથી તેઓ ધડીતી હતી તેજ (કસુવાવડ) આગળ થાય

\* હર્મલ પીવાની પાત્ર બીજી રીતે દર્દીની સારવારમાં પાત્ર - - -

છે. ઘણી તો વળી દાકતરની દવા છેક " ગરમ " હોય છે એમ માની અણસમજી મીણસોની દવા છેવટ સુધી ઠર્યા ઠરી આખરે મરણને આધીન થાય છે. માટે એ સર્વે વહેમો તથા દષ્ટિ-આ પ્રકરણમાં ખતા-વેલા હિપાયો જરૂર પડે તો કાંઈ પણ અદેશી રાખ્યા વિના કરી જોવા અને તેથી કાયદો ન જણાય તો દાકતર કે હુશિયાર વૈદની સલાહ લેવી.

**અતિશય ઉબકા તથા ઉલટી:—**આપણે આગળ વાંચી ગયા કે ઉબકા ઉલટી એ ગર્ભ રહેવાની નિશાની છે માટે તે તો ઘણી ખરી સ્ત્રીઓને થાય છેજ; પરંતુ જ્યારે તે હદખહાર હોય ત્યારે ઘણું ત્રાસ થાય છે, શરીર ગળાતું જાય છે અને તેને અશક્તિ વધે છે; એટલુંજ નહિ પણ કેટલીકવાર તેનો દેહ અતિશય લથડી જઈ ઠસ-વાણ થવાનો પ્રસંગ આવે છે.

આમ થવાનું મૂળ કારણ ગર્ભાશય અને હોજરી વચ્ચે એક જાતનો નિકટ સંબંધ હોવાનું છે. પરંતુ કેટલીક વાર ખાધાની ખરા-ખર તજવીજ ન રાખ્યાથી અપચો વધારે થાય છે, તથા ઝાડો કબજ થાય છે તેથી ઉલટીનું જોર વધે છે. આવી વખત જીમ ઉપર થર ખાએજો માલમ પડે છે, મ્હોંમાંથી ખરાબ વાસ નીકળે છે તથા ખરાબ સ્વાદ આતે છે.

સહેજભ્રાજ ઉબકા, ઉલટી હોય તો સવારના પહોરમાં ઉઠતાં પહેલાં ખિંચાનામાંજ સૂતાં સૂતાં એક રંગદાર સ્ટાંગ કાઢીને પ્યાલો ભરી પી જવો. અને એકાદ બે બિસ્કિટ કે એવોજ કંઈ હલકો ખોરાક બે કોળીયા ખાવો, અથવા કાઢીને બદલે દૂધ અને સોડાવોટર સરખે ભાગે મેળવી પીવું, ત્યારબાદ ઉઠી બહાર ખુલ્લી હવામાં હરફર કરવું એટલે બીજે પહોર થતાં ભૂખ લાગશે અને નાસ્તો લેવા ગમશે. પરંતુ કેટલીકવાર એમ બને છે કે આ નિશાનીઓ બપોર થતાં પણ ન્દ્રુપ્ત થતી નથી અને આખો દહાડો ચાલુજ રહે છે. આવું થાય ત્યારે ઘણીવાર ઠંડવું પીણું પિત્ત ઉલટીમાં પડે છે અથવા આગલી રાતનું ખાધેલું હોય તે બધું નીકળી જાય છે; અને થોડા દહાડા આવુંજ આલ્યું તો સહેરો ફીકો પડી જઈ ડાચાં ખેંસી જાય છે અને ધીમે ધીમે તકત અંગમાં રહે છે. એ સર્વેનો ઇલાજ ન કરવામાં આવે તો દર્દી

મરણ પછી પામે છે. આવે વખતે નાંચ મુજબ ઇલાજ કરવો.

શુદ્ધ સોડાવાર (બાઇકાર્બોનેટ ઓફ સોડા) .. દોઢ ટામ-  
( ૪૫ રતિભાર ).

પાણી ... .. આઠ આઉન્સ (અરછેર).

આ ઝેની મેળવણી કરવી અને તે મિશ્રણના જે અમથા એક મોટા કાથના પ્યાલામાં લઇ તેમાં એક અમથો લીંઝુનો રસ નાખવો. એમ કરવાથી સોડાવે ટર માફક ઉમરો આવશે એટલે પી જવું. આ પ્રમાણે આરામ થતાં સુધી કલાક કલાકે પીવું.

કેટલીકવાર રાત્રે જમ્યા પછી તુર્ત ચોખ્ખા “ચપીન ” નું ગાસ પીધાથી ફાયદો થાય છે; માટે જ્યોને દારૂ પીવાની આદત હોય અને તવંજર હોય તેમણે જે ઉપાય અજમાવી જોવો. ચાર પાંચ દહાડા જે ઉપાય કર્યો પછી કારગત ન લાગે તો છોડી દેવો; નહીં તો દેવ પડી જશે.

સોડાવોટરમાં ઘરફ નાખીને આપવો અને અરફની નાની દુકડીઆ ગળાવવી.

ત્રવાળ ભરખ એકથી જે રતિ સુધી દાઢમના રસમાં આપવી.

કંઈ કોઈને ખાંધેલું બધું નીકળી જાય નહીં ત્યાં સુધી ઉલટી બંધ થતી નથી. એવું હોય ત્યારે અરખ પાણી એક જે પ્યાલા ભરી પાણું એટલે કોઠા સાફ થઇ જશે.

ઝાડાની કબજીયત હોય તો ગુલકંદ એકથા જે તોલા, અગર સોનામુખી અથવા ગુલાબના પુલની ચાહ એક પ્યાલો કે સોનામુખીનો માક એક અમથો આપવો.

જોરાક તરીકે ફક્ત આરાફટની કે ‘ચોટમીલ’ (ચોટન આટા) ની કાંચ દૂધમાં કે દૂધને પાણીમાં બનાવીને આપવી. કેટલીકવાર જીઓને આવે વખતે કંઈ ચોક્કસ પદાર્થ ખાવા ગમે તે આપવું કંઈ હરકત ન હોય તો અખતરા દાખલ અ પી જોવો.

ઉપસા ધલાવે કરવા છતાં ઉલટી ખંધ નજ પડે તો દાઢતરની સલાહ લેવી. કેટલીકવાર ઉલટી કરતાં કરતાં સ્ત્રી એટલી ખધી અશક્ત થઈ જાય છે કે તેના ગર્ભ પાડી નાખવાની જરૂર પડે છે માટે એકાદ વખત દવા કરવા છતાં કંઈજ અસર ન થાય અને દાઢતરની તે પ્રમાણે સલાહ થતી હોય તો તેમ કરવા દેવામાં હરકત કરવી નહીં.

૨. છાતી ઉપર દાહુ:—ઘણી સ્ત્રીઓને આ દરદ થાય છે, અને તેનું કારણ ઘણું કરી અતિશય ઘી અથવા ચર્મીવાળો ભારે ધોરાક ખાધાથી અથવા જોઈએ તે કરતાં વધારે ધોરાક લેવાથી હોજરીમાં ખાંટો રસ એકઠો થવાથી થાય છે.

આને માટે નીચલા ઉપાયો કરવાથી ફાયદો થશે.

(૧) દશથી પંદર ગ્રેન (પાંચથી સાડાસાત રતિ) શુદ્ધ સોડાખાર અને પંદર ગ્રેન સખનાઇટ્રેટ ઑફ બીસ્મથ એ બન્ને નવટાંક પાણી સાથે દહાડામાં ત્રણવાર આપવો.

(૨) ઉપસો ઉપાય કારગત ન લાગે તો એક ચમચી ઍરોમૅટીક સ્પિરિટ ઑફ અમોનીયા નવટાંક પાણીમાં નાખી પી જવું અને દર ચાર ચાર કલાકે તેજ દવા ચાલુ રાખવી.

(૩) કાબોનેટ ઑફ મેગ્નીસીઆ એક ચમચી નવટાંક પાણી સાથે લેવો.

(૪) દસ્ત સાફ ન આવતો હોય તો એક ચમચી જીંદીમધનું ચૂર્ણ (પલ્લીસ ગ્લીસરાઇઝા કૉમ્પાઉન્ડ) અથવા એક “સીડેલીટઝ પાઉડર” લેવો.

(૫) ધોરાક હલકો અને સાદો લેવો. લીલી તરકારી, પઠવાન, પાઉ, માખણનો ટોસ્ટ, ઘી, અથવા એવીજ કંઈ ભારે મસ્તુ ખાવી નહીં.

૩. પેટની કમજોશિયાત:—ઘણી સ્ત્રીઓને આ રોગ થાય છે તેનું

કારણ એ છે કે ગર્ભસ્થાન આગપાસનાં આંતરડાં ઉપર દબાણ કરે છે

મને લોહીમાં ડેટલેક દરજ્જે ફેરફાર થવાથી આંતરડાના જ્ઞાનતંતુઓ મોતાનું કામ જરાક મંદ રીતે બજાવે છે.

ધણી સ્ત્રીઓ આ બાબતમાં બેઠકે તેટલી કાળજી કરતી નથી અને કબજાઆતની સ્થિતિ ચલાવ્યાજ કરે છે અને ધરિણુએ આખરે તેમને ખાણ ખણુ કદ ભોગવવું પડે છે. સરઆતથીજ ઇલાજ કરવાથી એ રોગ કાયમનો થતો અટકે છે.

સૌથી પહેલા ઉપાય તો બોરાકમાં ઘટિત ફેરફાર કરવાનો છે. જોટમીક્ષની ઠાંજ, પકો તાજે મેવો, “સ્ટયુ” કરેલાં સફરચંદ, બોખારી આલુ, અંજીર વિગેરે ખાધામાં લેવાં. ભુસું કાઢ્યા વિનાના ઘઉંના આટાની રોટલી કરી આપવી.

બીજો ઉપાય ઘટિત કસરત લેવાનો છે. આપણે અ.ગળ વાંધી ગયા તેમ આજણુ અયાસી છંદગી ગાળવાથી નુકસાન થાય છે. ફરફર કરવાથી તથા ઘટતું કામકાજ કરવાથી ખાધેલું પચી દસ્ત ઉતરે છે માટે ચોથા પ્રકરણમાં કદા સુખ્ય કસરત કરવી.

સરઆતમાં આટલા ઉપરથી ફાયદો થઈ જાય છે, પણ જોમ જોમ દહાડા વધતા જાય છે તેમ તેમ આ ઉપાયો એકલાજ કારગત લાગતા નથી. એવે વખતે સૌથી સરસ ઇલાજ દીવેલ આપવાનો છે. આ દવા બળે ઉતારવી કઠણ પડે છે પરંતુ તે સૌથી ઉપયોગી ચીજ છે. કારણ, તેથી નથી પેટમાં ડુખતું કે નથી બીજું કંઈ થતું. માત્ર તે ગરમ દૂધ ઉપર કે કૌફી ઉપર કે નારંગીના રસ ઉપર તરતું નાખી આપી દેવું અથવા ઇડાની લાલી સાથે મેળવી પાઈ દેવું.

બીજો ઉપાય ઉપર કદા સુખ્ય જોડીમધનો ભૂંકો આપવાનો છે. એ સિવાય ગંધકનો પાક એક ચમચી, થોડુંક દૂધ કે પાણીમાં મેળવી પાઈ દેવાથી પણ દસ્ત સાફ ઉતરશે.

વળી દવાઓ કરતાં ઉત્તમ ઇલાજ એ છે કે સેરેક પાણી લઈ તેમાં થોડોક સાણુ ચોળી ફીણ કાઢી તેની અંદર એક બે ચમચા દીવેલ મેળવી તેની પિચકારી આપવી. + સાણુના પાણીને ખદલે માતથી ઠાંજ અરુછેરેક

વાપરવાથી પણ કાયદો થશે. આ પ્રસંગ માટે રખરની પિચકારી વાપરવી હીકે પડશે. પિચકારી વાપરતાં ઘણી સ્ત્રીઓ બીહે છે પણ તેથી કંઈપણ ઇજા થતી નથી. એકવાર તે કેમ વાપરવી તે બેઠ લીધાથી સહેજમાં તે આવડી જાય છે. પારવાર બુલાખ લેવાં કરતાં એ ઉપાય કરવાથી ઘણું કાયદો થાય છે. માટે ખનતા લગી તેનોજ ઉપયોગ પ્રથમ કરી કરી જરૂર લાગે તોજ હલકા બુલાખ લેવા.

ઘણીવાર એમ બને છે કે કબજીયાત ચોડા દિવસ ચાલવા દેવાથી પેટના અંદર ઘણી કઠણ મળની ગઠિા બાઝી જાય છે, અને તેની અસરથી આંતરડાના આંતરપડમાં દાહ પેદા થઇ એક જાતનો ચીકણો પ્રવાહી ઉત્પન્ન થાય છે અને તે ઝાડા વાટે બહાર પડે છે; તેથી દર્દી એમ સમજે છે કે તેને ઝાડાની ખિમારી થઇ અને તેથી ઉલટી ઝાડા બંધ થવાની દવા માગે છે. સાથે લાગે તેને માથાનો દુખાવો, પેટમાં ભાર અને અપચો થએલો લાગે છે. આવું થાય ત્યારે મૈથી સરમ ઉપાય એજ છે કે તેને ગરમ પાણી અને સાબુની પિચકારી આપવી અગર એક ચમચો દીવેલ અને પંદર ટીપાં અફીણનો અર્ક આપવો. આ ખન્ને ઉપાયોથી મળ છૂટા પડી નીકળી જશે, અને તેને આરામ મળશે.

ઘણીવાર આ બાબતમાં સ્ત્રીઓ પૂરા મહિના ભરાવા આખ્યા હોય ત્યારે બેદરકાર રહેવાથી બાઝેલા મળને લીધે તેમને ખોટી વિશ્વાસ આવે છે તેથી તેમને અતિશયન્નાસ થાય છે એટલુંજ નહિ પણ ખરેખર સૂવાવડ શરૂ થઇ હોય તો આ કઠણ મળને લીધે બાળકને જન્મ મળવામાં બહુ રોઠાણ થાય છે અને તેથી મા તથા બાળક બન્નેની જીંદગીને બેખમ થવા સંભવ રહે છે; માટે કબજીયાતની બાબતમાં નિઃકાળજી કરવી નહીં, અને ખુબ યાદ રાખવું કે સૂવાવડમાં જમ બને તેમ બેખમ એટલું કરવા માટે તથા તે વહેલી અથવા અલગ અલગ પરિસ્થિતિ લાવવાં માટે, ખીચી બાળતો સાથે ઝાડાની સફાઈ રહે એવી ખામ તજવીજ રાખવી બેઠએ.

૪. અતિશય ઝાડો:—હમેસદાર સ્ત્રીઓને અતિસાર થાય તેના કારણે કબજિયત થવાનો સંભવ વધારે હોય છે. છતાં કેટલીકોને એ રોગ પણ થાય છે અને તેની જલદી દવા કરવામાં આવતી નથી તો વખતે કસુ વાવડ પણ નીપજે છે.

સૌથી પહેલું લક્ષ, આવે વખતે ધોરાક ઉપર આપવાનું છે. જે સહેલાઈથી પચે એવી હોય અને પેટમાં કાંઈ તરેહ નડતી ન હોય અર્થાત્ ખાદી કરે તેવી ન હોય તેજ ખાવી, અને ધોરાકનું પ્રમાણ પણ ઓછું રાખવું. સૌથી ઉત્તમ ધોરાક, આ રોગમાં દૂધ છે. તે ગરમ કરીને સાકર નાખીને અમસ્થું આપવું અગર તો ચોખા, સાબુચોખા, આરાઈ વિગેરે નાંખી કાંઈ કરી આપવી. એકવાર આંતરડાંનો ખળ-ભળાટ અને દાહ નરમ પડે તો પછી મરઘીનો સેરવો અથવા “ચર-વેલું” છુંડું ખાવા આપવા હરકત નથી. એકાદ દિવસ પછી પાંડું અથવા ચપાડી સાથે મરઘીનો “કડકો” ખાવામાં આપવો અને એવી રીતે ધીમે ધીમે હમેસનો ધોરાક આપવો.

ઝાડો ખંધ કરવા માટે પદ્મીશ ક્રીટા એંરોમૅટીક અર્ધો ટ્રામ ( પંદર રતિભાર ) નાં પડીકાં ત્રણ ત્રણ કલાકે આપવાં.

કબજિયતના મથાળા હેઠળ એક જાતના ખેટા ઝાડા વિષ આપવું વર્જન કર્યું છે તેવા ઝાડા હોય તો તેના જુવાય ત્યાં જતાં જ્યાં પ્રમાણે કરવા. આવા ઝાડાને કબજિયતની દવા આપવાથી જીંલટું નુકશાન વધે છે. દીવેન અથવા પિચકારીથી એકવાર પેટ સાફ થઈ ગયું એટલે આવા ઝાડા પોતાની મેળે ખંધ થઈ જાય છે.

જો જીભ ઉપર સફેદ કે પીળો ચર ખાંચો હોય અને મોંમાં ખરાબ સ્વાદ આવતો હોય તો નીચે મુજબ દવા આપવી:—

રૂહખાળ પાઉડર.....અડધો ટ્રામ ( પંદર રતિભાર )  
કાર્બોનેટ ઓફ મેગ્નેશીયા.....એક ટ્રામ.  
એસેન્સ ઓફ જીન્જર.....એક ટ્રામ.  
ટીકચર કાર્બોન કૅમ્પાઉન્ડ.....ચાર ટ્રામ ( ચાર સમયે )  
પેપરમીન્ટ વાટર.....સાડા પાંચ આઉન્સ.



આ બધાનું મિશ્રણ કરી દહાડામાં ત્રણ વાર બળે ચમચા પાવું. દવા આપતાં પહેલાં ખાટલીને હલાવવી જોઈએ.

જો આડાની સાથે પેટમાં દુખાવો થતો હોય તો ગરમ પાણીની ભરેલી રખરની ખાટલી વડે શેક કરવો. પાણી ખહુ ગરમ હોય તો ખાટલીની આસપાસ ફેલેનલ વાંટવી. શેક કરી રહ્યા પછી પેટ ઉપર ફેલેનલનો પાટો બાંધી દેવો અને પગમાં પણ ગરમ મોજાં રાખવાં.

આડાની ખિમારી માટે બેદરકાર રહેવું નહીં. ઉપલા ઉપાય અજમાવ્યા છતાં આરામ ન લાગે તો તુર્ત દાકતરની સલાહ લેવી.

પ. મસા:—ગર્ભવતી સ્ત્રીએને આ દરદ ઘણીવાર હેરાન કરે છે, અને તેથી તેમને ઘણું દુઃખ વેઠવું પડે છે. ગર્ભાશયનો ભાર વધવાથી આંતરડાંના નીચલા છેડા ઉપર દબાણ થઈ સફરાની કાળી શિરાઓ ફુલી જાય છે તેનું આ પરિણામ છે. કેટલીકવાર ગર્ભ રહ્યા પછી એકાદ બે મહિનામાંજ એ શરૂ થઈ ચોથે પાંચમે મહિને નાબુદ થઈ જાય છે, તેનું કારણ કે પ્રથમ ગર્ભાશય પેટમાં હોય છે તે વખતે આંતરડાંના નીચલા છેડાપર દબાણ કરે છે પણ તે કદમાં વધવાથી પેટમાં ઉંચો ચઢે છે તેથી તે છેડા ઉપરનું દબાણ ઓછું થાય છે. એ રોગ થવાનું બીજું કારણ મળની ગાંઠો બાબી જવાનું હોય છે. એ ગાંઠો પેટમાં એકઠી થઈ આંતરડાંનો દાહ ઉત્પન્ન કરે છે તેથી નીચલા ભાગની શિરાઓ ફુલી મસા થાય છે. એ થવાથી ગુદામાં આગ અને દર્દ થાય છે અને હાલચાલ કરતાં તે દર્દ વધે છે. કેટલીકવાર મસા લોહીથી ભરાઈ ફુલી આવે છે ત્યારે તે અતિશય વેદના કરે છે. મસા મોટા હોય તો કેટલીક વખત દુઝે છે એટલે તેમાંથી લોહીનાં ટીપાં પડે છે.

આનો સાથી સારો ઉપાય એ છે કે પહવીસ ગ્લીસરાઈઝા ડ્રામ્પા-લેન્ડ (જડીમધ, ગધક તથા સાકરનો ભૂકો) એક ચમચી ભરી લેવો, અથવા ગંધકને પ્રાક (કન્ક્રેશન ઓફ સલ્ફર) એક ચમચી દહાડામાં બેવાર લેવો. જો મસા અતિશય દુખતા હોય તો ચર શેર ગરમ પાણીમાં પાણેર પોશટોડા નાખી તે વડે દહાડામાં ત્રણ વાર અડધો

અડધા કલાક એક કરવો; અને રાત્રે મૂતી વખતે ગરમ ગરમ, પાંદિની પોલ્ટીસ- કરીને મૂકવો અગર ગરમ પાણીનો ખાંડ મસો ઉપર લાગે એવી તજવીજ કરવી.

ઝાડો થયા પછી તુર્ત ગુદા સાફ કરી તે ઉપર નીચણો મલમ લગાડવાથી આગ તથા વેદના નરમ પડે છે.

કપૂર.....એક દ્રામ,  
સ્પિરિટ ઑફ વાઈન.....દશ ટીપાં.  
વેસેલીન.....બે ઓંઝિમ.

એટલી થીએ મેળવી મલમ બનાવવો.

જો મસામાં આગ બહુ થતી ન હોય અને દર્દ સાધારણનું થતું હોય તો ઠાંપાઉન્ડ ઑલ ઑલન્ટમેન્ટ નામનો મલમ લગાડવો અથવા નીચે મુજબ તૈયાર કરીને લગાડવો.

અફીસુ ભૂઠો.....વીસ ગ્રેન ( દશ રતિભાર )

કપૂર.....અઘી દ્રામ ( ત્રીસ ગ્રેન )

ભાયાફળનો ભૂઠો . ....એક દ્રામ.

વેસેલીન.....ચાર દ્રામ.

આ સઘળી થીએ મેળવી મલમ કરી દહાડામાં મધુ વાર લગાવવાથી ફાયદો થશે.

આગ અને દરદ ખુબકળ થતું હોય તો નીચલી દવા એક પિંછીવડે લગાડવાથી તે નરમ પડશે.

બ્રાન્ડી.....અડધો ઓંઝિસ.

ગ્લીસરીન... અડધો ઓંઝિસ.

એ બન્નેને મેળવી લગાવવું. હરવખત દવા વાપરતી વખતે શીશીને હલાવવી.

મસા બહુ મુઝી ન આવ્યા હોય તો અને ઝાડાની કમજબત હોય તો દરરોજ સવારે સવારે ગરમ પાણીની પીચકારી ખાંડવાથી ફાયદો

થાય છે. માન પીચકારીનેા છેડો સફરામાં મૂકતી વખતે તે ઉપર વેસેલીન લગડવું અને ખુબ સંભાળથી તે અંદર દાખલ કરવો.

મસાવાળી સ્ત્રીએ ઘણોખરો વખત સૂઈને કાઢવો જોઈએ; કારણ તેનાથી ખેશી શકાતું નથી. ખેસવાની જરૂર પડે તો પાણી કે હવાથી ભરેલો રખરનો તકિયો (અંર કુશન) મૂકી તે ઉપર ખેસવું.

ખોરાક સારો જલદી પચી જાય એવો, પ્રવાહી, ખાવો.

૬. પાણીના ઓડકાર:—ગર્ભ રહ્યા પછી થોડા વખતમાં ઘણી સ્ત્રીએને પાણીના ઓડકાર આવ્યા કરે છે. ઘણું કરી છાતીના દાહ અને હલટીની સાથેજ આ નિશાની પણ જોવામાં આવે છે અને તે ઉપરાછાપરી ચાલુ રહી દર્દીને બહુ હેરાન કરી નાખે છે. ઓડકારમાં નીકળતો પ્રવાહી ઘણીવાર પાણી જેવો પાતળોજ હોય છે. કોઈ કોઈવાર તેમાં ખટાશ હોય છે અને કેટલીકવાર ખીસકુંલ સ્વાદ વિનાનોજ હોય છે. આ નિશાની ઘણું કરી છોકકૂં ફરક્યા પછી નાબુદ થાય છે.

ઐથી સારો ઉપાય “આર્કોલ ખિસ્કટ” (કોલમાની ખિસ્કટ) ખાવાનો છે. દહાડામાં ચાર પાંચ વેળા અઢેકી ખિસ્કટ લેવી.

જો ખાદું પાણી મ્હોમાં આવતું હોય તો છાતી ઉપર દાહના મથાળા હેઠળ બતાવેલું મિશ્ર બનાવી પીવું.

૭. અતિશય લાળ:—કેટલીકવાર મ્હોમાં અતિશય પાણી છૂટે છે અને તે થુંકી નાખ્યા કરવું પડે છે આથી ઘણીવાર ત્રાસ થાય છે. ઘણુંખરૂં પહેલાં જો ત્રણ મહિનામાં આ પ્રકાર બને છે. કોઈકજવાર છેક છૂટકો થતાં સુધી ચાલુ રહે છે. આખા દહાડામાં ચાર પાંચગેર બસકે તેથી પણ વધારે પાણી આવી રીતે પડે છે. પારામાં કોઈ દુખાવો થતો નથી અથવા મ્હોમાંથી કંઈ ખરાબ વાસ આવતી નથી.

આ રોગમાં ઉપાયો ઝાઝા કારગત લાગતા નથી. છતાં પાણેર પાણીમાં એક ચણા જેવડો ફટકડીનો ટૂકડો નાખી તે વડે અથવા તેટ-સાજ પાણીમાં ખાર ટ્રેન ટેનીક ઍસીડ નાખીને તે વડે કોગળા કરવા.

\*ગ્લેસરીન ઑફ ખોર્ડેક્સ અને ગુલાબજળ સરખે ભાગે મેળવી તેના કોગળા કરવા.

ખરફ સુસવા આપવું અને નીચલા જડળા નીચે ખેંચે બામુએ, સાલ દવા લગાડવી.

જે અતિશય સાળ જવાથી તખિયત લયડતી જતી માલુમ પડે તો તુર્ત દાક્ટરની સલાહ લેવી.

૮. પેટમાં ખાદી:—આ કારણને લીધે ઘણી વેળા ગર્ભવતી સ્ત્રીને હંથ ખરાખર આવતી નથી. સુખ્યત્વે કરી દિવસે પૂરતી કમરત ન કરવાને લીધે અને રાતે ખુબ પેટ ભરી ખોરાક લેવાને લીધે આ રોગ થાય છે.

આમાં કંઈ દવા લેવા કરતાં સાથી સરસ ઉપાય તે એજ છે કે જે કારણોથી એ ઉત્પન્ન થાય છે તે કારણોજ દૂર કરવાં.

૯. પગની શિરાઓનું ફુલવું:—હમેશ રથા પછી ઘણીવાર પગની કાળી શિરાઓ ફુલી જઈ દોરડા જેવી દેખાય છે. તેનું કારણ એ છે કે ગર્ભાશય લાંબે થઈ પેટની અંદરની મોટી કાળી શિરાઓ ઉપર દબાવું કરે છે. તેથી લોહી નીચેથી ઉપર સહેલાઈથી જઈ શકતું નથી. આ શિરાઓ ફુલવાથી પગમાં દુખાવો તથા સોજો માલુમ પડે છે અને કેટલીક સ્ત્રીઓથી ખરાખર આલી શકાતું નથી. જ્યોને ઘણું છોકરાં થયાં હોય તેઓને આ રોગ વધારે સહેલાઈથી થાય છે. મોટી જીભરે પ્રથમ ગર્ભ રહે તેથી અથવા પેટ ખુલી પડ્યું હોય તે વખતે આ રોગ વધારે જોરમાં થાય છે.

સાથી સરસ ઉપાય એ છે કે પગની પાની તથા નળા ઉપર ખંધખેસતાં રખરનાં મોજાં દિવસની વેળા-હાલથાલ કરતી વખતે પહેરવા. પ્રથમ રેશમી મોજાં પહેરી તે ઉપર રખરનાં મોજાં પહેરવાં કે તેથી થોડે થોડે વખતે, પહેલાં મોજાં ઘોઈ શકાય અને વાસ આવતાં અટકે. વળી રેશમી મોજાં પ્રથમ પહેરવાથી ચામડી ઉપર - અણુઘટતું દબાવું ન થઈ વધારે આરામ લાગશે. રાતે સૂતી વખતે એક વજ્ર આંગળ પહેળી અને છ વાર લાંબો માદરપાટનો પાટો હલકે-હાથે પાની અને પગ ઉપર વીંટી લેવો.

જે પુરેલી શિરોઆમાં બહુ દદં થતું હોય તો દાઢીની સલાહ લેવી.

જે પગ સૂઝવાની સાથે વળી ઠંડા પણ પડી જતા હોય તો અઢી ધંચ પૂડોળો અને આઠવાર લાંબો ફેલેનલનો પાટો છેક અંગુઠાથી શરૂ કરી છુટણુ સુધી વીંટાળવો. આ પાટો માદરપાટના પાટા માફક સહેલાઈથી હીલો પડી જઈ છૂટી જશે નહીં.

કેટલીક વાર બહારના ગુણ ભાગોની શિરાઓ અતિશય ટુલી આવે છે અને તેથી બહુ ત્રાસ થાય છે. આ બનાવ ફક્ત ઘણાં છોકરાં થયાં હોય તેઓમાંજ બને છે એમ નથી. પહેલી વેત વખતે પણ કાઠવાર તે બેવામાં આવે છે. યોનિનો એક આદ્ર પ્રથમથી સહેજ સૂઝે છે અને જમ જમ મહિના ભરાતા જાય તેમ તેમ સોજો વધતો જાય છે અને છેવટે એટલો બધો વધે છે કે હાલચાલ થઈ શકતો નથી.

આવો પ્રકાર બને ત્યારે તદ્દન આસાએશ લેવી એટલે મૂંઝું રહેલું અને પેટનો તૈયાર પેટો ( પાના નં. ૫૫ જુઓ ) પહેરવો. પ્રસૂતિ થયા પછી પોતાની મેળે જ સોજો ઉતરી જશે.

પુલેલી શિરાઓને કાઠ તરેહની ધૂળ ન થાય તેની ખૂબ સંભાળ રાખવી જોઈએ. નહીં તો તેમાં જખમ પડી પુઝળ હોડી વહેશે અને જે તે રોકવામાં ન આવે તો વખતે મરણ પણ નીપજશે.

૧૦. પેટની આમડીમાં દુઃખાવો:—પહેલી વેત વખતે પેટની આમડી પુઝળ તણાવાથી ઘણી વાર તેમાં દુઃખાવો થાય છે. આવું થાય ત્યારે દિવસમાં બે વાર ( સવાર સાંજ ) મીઠા તેલમાં થોડુંક કપૂર નાખી તે તેલ ગરમ કરી પેટ ઉપર હલકે હાથે ચોળવું અને પછી ફેલેનલનો પાટો ખાંધી રાખવો.

કેટલીકવાર આમડી પુઝળ જેવાઈ તતડી પણ જાય છે અને તેમાં સહેજસહેજ ચીરા પણ પડે છે, તેવું થાય તો વિનોલીઆ ક્રીમ અથવા ગ્લેડ ક્રીમ થોડા ઘાના કપડા ઉપર છરી વડે પાથરી લઈ તે ત્યાં લગાવી ઉપર ફેલેનલનો પાટો ખાંધી દેવો.

૧૧. પેટનું ઝુલી પડવું:—કેટલીકવાર સ્ત્રીનું અંગ ભરેલું (બહુ) હોય ત્યારે અથવા ઉપરાછાપરી ઘણાં છોકરાંએ થયા હોય તો

આગલી વેતોમાં પેટને ખરાખર પાટા બાધ્યા ન હોય તો ગભ' ગહેવાથી પેટ અતિશય મુલો પડે છે, જેથી હાલચાલ કંઠવામાં અતિશય ખાસ થાય છે

આવું થાય ત્યારે કેમ્પ કંપની, દ્વીચક કંપની કે એવીજ કોઇ મોગી દવા તથા શસ્ત્ર વેચનારી કંપનીને ત્યાંથી પેટ ઉપર બાંધવાનો તૈયાર પટો આવે છે તે મંગાવવા અને તે પેટ ઉપર બાંધવો. આવા પટાને પેટ ઉપર મજબૂત રહેવાને આમડાની ચીપો અને પ્રકલ હોય છે અથવા તો બે કારે કેટલાક વિધ રાખી તેમાં ફીટ જડેલી હોય છે, તે વધારે જાણી બે ચવાથી પટો ન્હાનો મોટો ચઈશકે છે વળી પટાને બેજ બાજુએ બે પહેાળી રખગની ચીપો જડી લીધેલી હોય છે

જે સ્ત્રીની તબિયત બહુ નાજુક હોય અને લોહી ખરાખર ફરી ગઈતું ન હોય તો પ્રથમ પેટ ઉપર ફેલ્ડનનો પાટો વીંટી તેની ઉપર, ઉપર કહેલો તૈયાર પટો આવે છે તે બાંધવો

આવી સ્ત્રીઓએ સૂવાવડ શરૂ થતા પહેલાં એક હલકો જીલાખ લેવા ચૂકવું નહીં

૧૨ હાંતનો દુખાવો:—હમેશની મુદત દગ્ધ્યાન ઘણીવાર સ્ત્રીઓના હાંત દુખે છે અને તે દુખાવો કેટલીકવાર એટલો ખમા જોરમાં થાય છે કે તેમના હાંત કઢાવી નાખવા તૈયાર થાય છે એવી સ્ત્રીઓએ ખુસ કરી હ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે હાંત પડાવવામાં કંઈક જોખમ સમાયતું છે કેટલીકવાર તેથી કસૂવાવડ થાય છે માટે દાકતરની સલાહ વગર હાંત કાઢી નખાવવા નહીં

જે હાંત સડી ગયા હોય તો તેના ખાડામાં એક નાના રૂના પુમડામાં બે ત્રણ ટીપાં તળવું તેલ નાખી તે અથવા બે ટીપાં ક્લોરોફોર્મ અને બે ટીપાં તળવું તેલ, અથવા સગે બાજે ક્લોરોફોર્મ અને અફી-ણનો અર્ક મેળવી તેના ત્રણ ચાર ટીપાં નાખી તે પુમડું મૂકવું. ઘણીવાર અડધા આલિસ ક્લોરોફોર્મમાં દશ ગ્રેન ફટકડી મેળવી તેનું મિશ્રણ ચાર ટીપાં રૂના પુમડામાં નાખી મૂકવાથી ફાયદો થાય છે એ શિવાય વળી જે બાજુનો હાંત દુખતો હોય તે બાજુના ફેલ્ડ કાગળમાં રૂનું પુમડું મૂકવાથી દુખાવો પડે છે એ ઉપાયથી ફાયદો ન થાય તો રૂનું પુમડું ક્લોરોફોર્મમાં

ભાંગવી તે કાનમાં ખોસવું અને દર્દ નરમ પડે કે તુર્ત કાઢી નાંખવું. ફરી દુખાવો થાય તો ફરી તેજ પ્રમાણે મૂકવું. એમ ત્રણ ચારવાર કરવાથી દાંતનો દુખાવો ઘણીવાર મટી જાય છે.

જો દાંત સડેલો ન હોય અને અપચો થયેલો હોય તો એક (હલકો) દીવેલનો બુલાખ લેવો. ઘણીવાર એમ કરવાથી દુખાવો નાબુદ થઈ જાય છે. વળી ગાળ ઉપર પોશદોડાના પાણીનો શેક ફેરવાથી અથવા અળસીની રે કે પાંડની પોલ્ટીસ મૂકવાથી ફાયદો થાય છે.

ઉપલા ઇલાજથી ફાયદો ન લાગે તો ચોપડીઓને પૂઠાં ચઢાવવાના તપખીરીઆ રંજના કાગળનો એક ટુકડો લઈ તેને આન્ડીમાં અથવા કડક દેશો દારૂમાં બેળી તે ઉપર કાળા મરીનો ભૂકા છાંદીને ગાલ ઉપર ખાંધી દેવો અને ચાર પાંચ કલાક રાખવો. જરૂર પડે તો ફરી ફરી તેવીજ રીતે કરવું એટલે ફાયદો થઈ જશે. રાઈની પોલ્ટીસથી પણ આરામ થાય છે પણ તેના કરતાં ઉપલો સાદો ઘરગતુ ઉપાય વધારે સારો છે; કારણ તેથી રાઈના જીટલી આગ થતી નથી અને તે ઘણીવાર રાખી શકાય છે.

જો મરીના પ્લાસ્ટરથી ફાયદો ન થાય તો નીચે મુજબ સૂંદન પ્લાસ્ટર ખનાવીને લગાવવું:—

સૂંદનો ભૂકો.....એક ચમચો.

ઘઉંનો લોટ.....એક ચમચો.

પાણી..... એક ચમચો.

મધમ ભૂકા તથા લોટને સાથે મેળવી દધ તેમાં ધીમે ધીમે પાણી નાખતા જઈ ચમચાવડે હલાવતા જવું અને ખધું એકરસ થઈ પાતળી લાહી જેવું થાય કે ગાલ ઉપર બહારની બાજુએ ચોપડી દેવું અને દરદ મટતાં સુધી તે રહેવા દેવું.

આ સીઘળા ઉપાયો કારગત ન લાગે તો દાકતરની સલાહ લેવી.

હમેલ રહેવાથી ઘણીવાર દાંતને સડો લાગે છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને દર વેળે અઠેકો દાંત ઠોડી જઈ પડી જાય છે.

૧૩. થાનમાં જો તથા દુખાવો:—ગભ રહ્યા પછી કેટલીક સ્ત્રીઓના થાન સૂજી આવી તેમાં દુખાવો થાય છે. કેટલીકવાર અંદર ગાંઠા ગાંઠા બાઝી જાય છે તેથી તેઓ એમ સમજે છે કે રસોળી (વરસુડી) નીકળી, પણ એવી બહીક રાખવાનું કંઈ કારણ નથી. \*

આવું થાય ત્યારે મીઠા તેલમાં થોડુંક કપૂર નાખી ગરમ કરીને ધીમે ધીમે ચોળવું અથવા સરખે ભાગે કોલન વોટર અને સાલીટનું તેલ મેળવી તે દહાડામાં બે વાર ચોળવું અને તે ઉપર ફેલેનલનો પાટો બાંધવો અથવા ફેલેનલનો કબજો પહેરવો. ખોટણીની આસપાસ કંઈ મખમલનું કપડું મૂકવાની સલાહ રાખવી કે ફેલેનલના ઘસારાથી ખોટણી છોલાઈ જાય નહીં. ઉપર લખેલું તેલ ચોળવાથી કેટલીકવાર પાણી નીવું દૂધ ખોટણીમાંથી નીકળે છે અને તેથી સોજે તથા દુખાવો ઘણું નરમ પડે છે. આવું થાય ત્યારે સ્ત્રીઓએ ચોળી કે કબજે તંગ પહેરવો નહીં, અને તેની અંદર “બેલેબોન”ની ચીપો હોય તો તે કાઢી નાંખવી.

૧૪. હુલેદિલ:—ગભ રહ્યા પછી ઘણીવાર સ્ત્રીઓને છાતીમાં ગભરાટ થઈ આવી તે જીજ ધડક ધડક થાય છે તેથી તેઓ ઘણીવાર બહી જાય છે. આ નિશાની હમેલ દરમ્યાન પહેલ પહેલીજ બેવામાં આવે તો ફીકર રાખવાની જરૂર નથી.

આ ધબકારા બહુ જોરમાં હોય અને ચાલુ રહે, તો એક ચમચી સ્પિરિટ એમોનિયા એસિમૈટીક નવટાંક પાણીમાં મેળવી પાવું અને જરૂર પડે તો દર ચાર કલાકે તે આખ્યા કરવું. \*

કેટલીકવાર સ્ત્રી આ ધબકારાને લીધે હૃદયમાંથી જાગી ઉઠે છે. અને પોતે ગુંગળાઈ જવાની ફરિયાદ કરે છે, તથા બધાં ખારી ખારણાં ખોલી નાંખવાની અરજ કરે છે. આવું થાય ત્યારે આસપાસનાં બે તેને ધીરજ આપી શાંત પાડવી. ઘણીવાર તેઓ દોડાદોડી કરી આવી વખતે દારૂ કે એવીજ ગરમ વસ્તુ પાછે છે પણ તેમ કરવાની કંઈજ જરૂર નથી. ફક્ત દર્દીને ધીરજ આપી શાંત પાડવાથી થોડાજ વખતમાં ધબકારો નરમ પડી જઈ આરામ થાય છે. જો દર્દીને બહુ નાત.



વાની થઈ હોય તો દાકતરની સલાહ લઈ તેને શક્તિની દવાઓ આપવી; અને ખોરાક સહેલાઈથી પચે તેવા અને સાદો આપવો.

૨૫. મુઠાં:—હમેલની શરૂઆતના બે ત્રણ મહિનામાં કોઈ કોઈ વાર આ દરદ થાય છે પણ ઘણું ખરું તો તે છોકરું પહેલવહેલું ફરકતી વેળા થઈ આવે છે. કોઈ કોઈને એકાદજ વાર થાય છે પણ કેટલાકને વળી તે ઉપરાછાપરી ચલાજ કરી ઘણી હેરાનગતિ કરે છે. કેટલીક વખત તે પાંચ સાત મિનિટ સુધીજ રહે છે. કોઈકવાર હુશિયારી આવતાં અડધો કલાક પણ નીકળી જાય છે. અતિશય થાક લાગ્યો હોય ત્યારે એ દરદ થઈ આવે છે પણ કોઈકવાર ખિંચાનામાં સૂતા સૂતાજ ઉત્પન્ન થાય છે.

• આવું થાય ત્યારે તેને માથું નીચું રાખી સૂવાડી દેવી. માથા નીચે તકિયો પણ મૂકવો નહીં અને તેના નાક આગળ સ્મેલિંગ મશીન (એમોનીયા) ની શીશી ધરવી. મ્હોં ઉપર પાણીની છાંતકો મારવી અને દવા પીવાની શક્તિ હોય તો નવટાંક પાણીમાં એક ચમચી સ્પિરિટ એમોનીયા એરોમેટીક નાખી આપવું.

હુશિયારી આગ્યા પછી તેને શક્તિની દવાઓ આપવાનું ચાલું કરવું. હફલીનું સીરપ અથવા ફેલોનું સીરપ અકેક ચમચી દહાડામાં બે વાર નવટાંક પાણીમાં મેળવીને પાવાથી ફાયદો મશે. માત્ર તે દવા આઝા દહાડા દાકતરની સલાહ આપવી નહીં. કોલમની કાતરીનો કાઢો કરી પીવાથી પણ ફાયદો થાય છે. સવાશેર ઠંડા પાણીમાં અધોળ કોલમની કાતરી નાખી અડધો કલાક રહેવા દઈ પાણી ગાળી કાઢી આશરે પાંચ રૂપિયાભાર દહાડામાં ત્રણવાર પાવું.

આવી સ્ત્રીઓએ કોઈપણ રીતે મન ઉરકેરાય તેવું કૃત્ય કરવું નહીં. જાહેર મેળાવડાંઓ, નાટકશાળા, વિગેરે ઠેકાણે જવું નહીં, કારણ ત્યાં ઘણા મોણસોની ગરમીને લીધે હવા ઘેરાયલી હોવાથી તેમની તબિયત તુર્ત ખગડી આવશે. તેમણે તંજ કપડાં કોઈ પણ વખતે પહેરવાં નહીં. મુખ્યત્વે કરી ગળા ઉપર કંઈપણ દબાણ થાય એવું કરવું નહીં. ખોરાક સાદો સહેલાઈથી પચે એવો લેવો અને નિયમિત એક દરદ સારું આવે તેની કાળજી રાખવી.

૧૬. માથાનો દુખાવો:—ઝડાની કબજીયાતથી અથવા અપચો થવાથી માથું દુખવા આવે છે. એવી વખતે જીભ ઉપર થર ખાંચેલા હોય છે, મોઝામાંથી ખરાબ વાસ નીકળે છે અને ઘણીવાર છાતી ઉપર દાહ ખેંચે છે.

આવું હોય તો જે કારણથી તે થયું હોય તે કારણના મથાળા હેઠળ ખતાવ્યા મુજબ ઇલાજ કરવા.

કોઈકવાર ફક્ત તે નખજાઈને લીધે દુખે છે. એમ હોય તો શકિતની દવા આપવી પડે છે. આવે વખતે દાહતરની સલાહ ઉપયોગી થઈ પડે છે.

૧૭. ઉગ્મગરો —કેટલીકવાર હમેલદાર સ્ત્રીને ઉઘજ આવતી નથી સૂતા પછી આંખ ઉપર ભાર પડતાં તેના હાથ પગ હોંડે છે અને તે બંધકી ઉઠે છે. તેને. ઉપરાછાપરી પાસું ખદદયા કરવું પડે છે અને તેથી આખી રાત તેને કરાર વળતો નથી. સવારે ઉઠે છે ત્યારે તેનું અંગ સુસ્ત હોય છે. આંખો ભારે અને લાજ દેખાય છે અને આંખો દિવસ તેને પુષ્કળ થાક લાગ્યો હોય એમ લાગે છે, અને તેની દવા કરવામાં ન આવે તો તબિયત ઘણી લયડી જાય છે; માટે શા કારણથી એમ થાય છે તે શોધી કાઢીને તે દૂર કરવાના ઉપાયો લેવાની ઘણી જરૂર છે.

આવું થતું અટકાવવા માટે મજા કોઈ પણ રીતે ઉરકેરાય નહીં એવી તજવીજ કરવી, તેમજ મોડી રાત સુધી જાગવું નહીં, મગજને હંમેશાં અને મુખ્યત્વે ઠરી સૂઈ જતાં પહેલાં શાંત તથા આનંદી રાખવા ખનતું કરવું. સૂવાના ઝારડાની એક બે ખારીઓ 'જુલો રાખો તેમાં હવાનો અવરજવર ખરાખર થાય તેવી તજવીજ રાખવી. સૂવાના ઝારડાનાં ખારણાંને સાંકળ દઈ રાખવી કે કોઈ અંદર આવવાની તેને ભ્રાન્તિજ ન થાય અને તે સ્વસ્થ મને સૂઈ શકે. ઝાઢવાનું પણ થોડુંજ રાખવું. પુષ્કળ કામળીઓ કે જોદડાં ઝાઢવાથી અંગ ગરમ થઈ મન વધારે ઉરકેરાય છે. સૂતાં પહેલાં હાથ મગ અને મોં કુકા પાણીથી ધોઈ સાફ કરવાં, આંખો દિવસ માફકસરની કમરત લેવી. ખોરાક સાદો મહેલાઈથી પચે એવાજ લેવો. લાંબે વાનં

કંઈ ખાવાં નહીં. મુખ્ય કરી રાતનું ખાણું તદનજ હાલકું લેવું. તે વખતે ગોસ્ત, ઇંડા વિગેરે કંઈ ન ખાતાં દૂધ કે કાંચજ પીવી. સવાર સાંજ ઠંડીને ખદલે ચાહ પીવી.

મધ્ય રાત્રે આવું થાય તો ખિજાનામાંથી હડી દિલ ઉપર શાત્ર ઓઢી આરડામાં થોડીકવાર ફરવું, પિત્તાળ કરવો, તકિયાની ખાજી ફેરવી નાખવી અને પછી ફરી સૂઈ જવું, એટલે ખડુ કરી હંધ આવશેજ.

કેટલીકવાર આવી સ્ત્રીઓને દિવસે પણ કોઈ રીતે ગોઠવું નથી અને બેચેની લાગ્યા કરે છે. એક ઠેકાણેથી બીજા ઠેકાણે હડી બેસવું એવું આકુળબ્યાકુળ મન થયા કરે છે. એમ બને તો ખુદી હવામાં ફરવા જવું કિંવા કંઈ ઘરનું કામકાજ કરવામાં રોકાવું કે તેથી અંગને કસરત મળે અને મન રોકાયલું રહે.

આટલું કરવા છતાં જો હંધ બરાબર ન આવે તો સૂતી વખતે અધોળ પાણીમાં વીસથી ત્રીસ ગ્રેન સોમાઈડ ઓફ પોટાશિયમ લેવું.

૧૮. પડખામાં સૂળ:—હમેલદાર સ્ત્રીને શરીરમાં જૂદે જૂદે ઠેકાણે દુખાવો થાય છે તેમાંનો એક પ્રકાર એવો પણ હોય છે કે તેને પડખામાં સૂળ મારે છે. ઘણું કરી પાછલા મહિનાઓમાં એ દરદ તેને વધારે હેરાન કરે છે અને તે થવાનું કારણ એજ છે કે ગર્ભાશય મોટો થઈ કલેજ ઉપર દબાણ કરે છે.

આ દરદ ઘણું કરી પાછલા પ્રહરે થઈ આવે છે અને તે એટલું ખૂંધું જોરમાં હોય છે કે જણે તેને અંદરના કોઈ ભાગનો વરમ થઈ આગ્રેહ હોય એવો ભાસ થાય છે; પરંતુ નાડ તથા અંગની ગરમી તપાસી જોતાં આપણને ખરો પ્રકાર જણાઈ આવે છે. કારણ, તેથી અંગમાં તાવ આવતો નથી કે નાડ ગરમમાં ચાલતી નથી. અંદરના કોઈ ભાગનો વરમ થયો હોય તો એ બે નિશાની આપણા જોવામાં આવ્યા વગર રહેતીજ નથી.

આ દરદને મટાડવું ખડુ મુશ્કેલ છે. કારણ ઘણીવાર કંઈ પણ દવા કારગત લાગતી નથી, છતાં ગરમ પાણીના શેકથી કે બેલાડોનાનું ખસારડું લેવાવાથી કેટલીકવાર આરામ થાય છે. અકીબુના અર્ક

સાથનું કંઈ તેણે લગાવવાથી પણ કોઈકવાર કાયદે જણાય છે.

૧૨. પ્રદર અથવા ધાત — હમેશ રહ્યા પછી ઘણી સ્ત્રીઓને ગુચ્છ ભાગમાંથી એક જાળનો સફેદ રંગનો આવ થાય છે તેને આ દ્વામ આપવામાં આવ્યું છે. કોઈકવાર પહેલાં જે તણ મહિનામાં તે જોવામાં આવે છે. થણખરૂં તો છેલ્લા ત્રણેક મહિના તે દેખાવ દે છે. એ પણ ગર્ભાશય મોટો થવાથી નીચલા ભાગ ઉપર દબાણ થવાથી યોનિમાર્ગના અંતરપડની નસોમાં લોહીનો સરાવો થવાથી ઉત્પન્ન થાય છે.

જે સ્ત્રીઓને ઉપરાછાપરી ઘણાં છોકરાં થયાં હોય અને જની પ્રકૃતિ તે કારણથી નખળી થઈ ગઈ હોય તેને આ આવ પુષ્કળ દુઃખ દે છે.

જે તે થોડોજ હોય તો તે ઉપર ઝાઝું લક્ષ આપવાની જરૂર પડતી નથી પણ પુષ્કળ હોય તો તેનો ઇલાજ કરવોજ જોઈએ, નહીં તો ખહારના ભાગે ઉપર દાહ ઉત્પન્ન થવાથી તે ભાગે છોલાઈ જઈ ખડું ત્રાસ થાય છે.

જે આવ સહેજસાજ હોય તો દહાડામાં એકવાર ત્રણશેર ડુક્કા પાણીમાં ત્રણેક ચમચી ટાન્ડીઝ ફેલુધડ\* નાખી તે વડે અથવા બે ચમચી ફટકડીનો બૂકો નાખી તે વડે પિચકારી મારવી. આથી આવ ઓછો થઈ દર્દીને થતો ત્રાસ મટશે. જે આવ કંઈક વધારે હોય તો દહાડામાં બે કે ત્રણવાર પિચકારી મારવી.

જે અતિશય ધાત જતી હોય તો તે સ્ત્રીએ દિવસમાં નિદાન બે ત્રણ કલાક તો એકાદ કોચ ઉપર સૂઈ રહેવું જોઈએ. રાતે પણ થોડાના વાળરાળા ગોદડા ઉપર સૂવું અને બિછાના ઉપર પુષ્કળ ધાખળીઓ વિગેરે આઢવાનું રાખવું નહીં. એકાદ ધાખળી હશે તો ખસ થશે. ઉપર લખ્યા મુજબ પિચકારીઓ પણ જરૂર પ્રમાણે લેવી. માત્ર તે વાપરવામાં કંઈ પણ જોર કરવું નહીં. પોતાની મેળેજ પાણી ગુરૂવાકર્ષણથી અંદર વહી ખહાર નીકળી જાય એવી રીતે ‘દુશ’ની મદદથી કામ લેવું. રખરની પિચકારી ખનતા લગી વાપરવી નહીં. તે વાપરવી પડે તો ઘણીજ સંભાળથી તેનો ઉપયોગ કરવો. જોરથી પ્રાણી અંદર કેઠવું નહીં.

આ દર્દથી પીડાતી સ્ત્રીઓએ ગુલ્મ ભાગે ખુબ સંભાળથી સાફ-મુક રાખવા જોઈએ. ઉપર લખેલા ઉપાયો અજમાવ્યા છતાં ફાયદો ન જણાય તો તુર્ત દાકતરની સલાહ લેવીજ જોઈએ. નહીં તો નળગાઈથી કમ્પ્લેક્ષ થવાનો પ્રસંગ આવશે.

સામાન્ય રીતે ત-દુરસ્તીની સંભાળ લેવી જોઈએ. ખોરાક હલકો પણ પ્રુષ્ટિકારક હોવો જોઈએ, અને તેમાં કંઈ ગરમ વસ્તુ હોવી ન જોઈએ. દારૂ તથા રંગદાર ચાહ કોફીથી પણ પરહેજ રહેવું જોઈએ. દર્દીએ મૂવા જલદી જવું જોઈએ અને દસ્ત સાફ ઉતરે તેવી સંભાળ લેવી જોઈએ. જરૂર પડે તો એકાદ હલકો જીલ્લાળ પણ લેવો. દરિયા કિનારે જઈ રહેવાથી ત્યાંની ખારી લીની હવાથી ઘણીવાર પોતાની મેજે શરીરને તાજગી આવી આરામ થઈ જાય છે.

૨૦. ગુલ્મ ભાગોની કીડઃ—પ્રદરની અસરથી ઘણીવાર તેની સાથે સાથે બહારના ગુલ્મ ભાગે ઉપર અતિશય કીડ થાય છે અને તેથી ખિચારી કેટલીક સ્ત્રીઓને અતિશય ત્રાસ થાય છે. ઠોંધવાર પ્રદર વિના પણ આ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. એ કીડ એટલી બધી થાય છે કે તે ખીલકુલ ખમી શકાતી નથી. ઠોંધકવાર ફક્ત નળગાઈને લીધે તે દેખાવ દે છે. અને ઠોંધકવાર ઝીણા દોરા જેવા કરમને લીધે પેદા થાય છે. ઠોંધવાર ઘણી તેનું કારણ સમજી જ શકાતું નથી.

જો કરમને લીધે થતું હોય તો સવાસેર પાણીમાં એક દ્રામ નીમક નાખી તેની પિચકારી ગુદામાં દરરોજ ત્રણવાર દિવસ સુડી લાગટ મારવી એટલે બધા કરમો મરી જઈ ધોવાઈ જશે.

ગુલ્મ ભાગોને ગરમ પાણી તથા સાબુવડે સાફ ધોઈ નાખી તે ઉપર “સુગરલેડ”નું પાણી લગાડવું. એક આંકિત પાણીમા ત્રણ ગ્રેન સુગરલેડ નાખવું.

તેથી ફાયદો નુ લાગે તો બે દ્રામ ટંકણુખાર દર આંકિત પાણીમાં મેળવી તે મિશ્રણ લગાવવું.

ફક્ત કોલડ ક્રીમ કે વિનોલીઆ ક્રીમ લગાડવાથી પણ કેટલીક વાર કાપડો થાય છે.

વળી એક ભાગ કાર્બોલિક એસિડ ૪૦ ભાગ પાણીમાં મેળવી લગાડવાથી તેમજ અડધા ટ્રામ કાર્બોલિક એસિડ જે આંડસ ગ્લીસેરીન સાથે મેળવી લગાવવાથી પણ આરામ મળે છે.

ગુલ્મ ભાગે સાફ કંચો પછી તે ઉપર હમેશાં “વાયોલેટ પાઉડર” લગાવવો.

કેટલીકવાર એક આઉસ ગુલાબજળમાં ચાર ટ્રેન કેકેન નાખી લગાવવાથી ઠીક મટે છે.

જો કોઈ અતિશય હોય અને હૃદયમાં ખલેલ કરે તો અધાળ પાણીમાં વિનથી ત્રીમ ટ્રેન બ્રોમાઇડ ઓફ પોટાશીયમ નાખી તે પાંદ દેવું. ખોરાક હલકો તથા જલદી પચે એવો આપવો અને દરત સાફ આવે તેવી તજવીજ ગમવી.

૨૧. પિશાબની વારંવાર હાજત:—હમેશની શરૂઆતના મહિનામાં વારંવાર પિશાબ થવાનું કારણ એજ છે કે ગર્ભાશય અને પિશાબનો ટુકો જે બંને વચ્ચે સ્નાયુઓનો સંબંધ હોય અને તેથી એક અવયવની અમર બીજા ઉપર થાય છે. પાછલા મહિનાઓમાં થણી હાજત થવાનું કારણ એ છે કે ગર્ભાશય ભાગે થઇ પિશાબના ટુકો ઉપર અધટિત રીતે દબાણ કરે છે. આ દર્દની દવા ઠેકરી તેને રોકવામાં આવતું નથી તો વારંવાર હૃદયમાં ખલેલ થવાથી અને ઉઠ ઉઠ કંચો કરવું પડવાથી તબિયત લથડી જાય છે.

આ પ્રકાર બને ત્યારે જવ ઉકાળી બનાવેલું પાણી (ખાલો વાટર) પીવાય તેટલું પીવું અને ગતે મૂતી વખતે નીચલી ગોળી લેવી.

એક્ટ્રેક્ટ ઓફ હેન્ડેઇન.....ત્રણ ટ્રેન

એક્ટ્રેક્ટ ગ્લેસીયન.....જે ટ્રેન

બેકને માથે મેળવી એક ગોળી બનાવવી.

જરૂર પડે તો દસ્ત સાફ લાવવા માટે હલકો જીલાખ લેવો.

એ બન્ને ઉપાયોથી ફેર ન માલમ પડે તો દાકતરની દવા જરૂર લેવી.

૨૨. પિશાબનું ટપક ટપક થવું:—ઘણી સ્ત્રીઓને હમેલદાર થયા

પછી ખાંસતાં, ઈંકતાં અથવા સહેજપણુ ઉઠ ખેસ કરતાં પિશાબ થોડો અરખી નીકળે છે. આમ થવાનું મૂળ કારણુ ગર્ભાશયનું ડુકા ઉપર દબાણુ થવાનું હોય છે.

સૂઈ રહેવાથી અથવા પેટ ઉપર તૈયાર પટા બાંધી રાખવાથી એ દર્દ થતું અટકે છે. પિશાબ વારંધડી અરખવાથી ગુચ્છ ભાગોની આમડી છોલાઈ જઈ દરદ થાય છે. તે ઉપર વિનોલીઆ ક્રીમ અથવા ટાલડ ક્રીમ લગાવવી.

૨૩. પિશાબનું રોકાણુ:—કેટલીકવાર પિશાબ ટપક ટપક થવાને બદલે ઉલટો તદન રોકાઈ જાય છે અને બીલકુલ કિતરીજ શકતો નથી. આનો વખતસર ઇલાજ ન કરવામાં આવે તો પિશાબના ડુકાનો વરમ થઈ આવી પાછળથી બહુ હેરાનગતિ ખમવી પડે છે. માટે તુર્ત ઠાળજી કરવી જોઈએ; નહીં તો ડુકાં અતિશય ભરાઈ ખુબ ડુલી જાય છે. કોઈ દાઇને કે દાકતરને ખોલાવી કાચની કે રૂપની સળીવડે પિશાબ કાઢી ન આવવો જોઈએ. સળી મૂકાવવામાં પણ હિંદુ સ્ત્રીઓ બહુ બીએ છે પણ તેમાં જરાપણુ ડરવાનું કારણુ નથી.

૨૪. પગમાં આંકડા:—ગર્ભાશય ભરે થવાથી પેટમાંથી જ માટેા જાનતંતુ નીકળી પગને જોર આપે છે, તેની ઉપર દબાણુ થવાથી આખા પગમાં અને મુખ્યત્વેઠરી ટેટામાં (ખીંડીમાં) પુષ્કળ આંકડી આવ્યા કરે છે. આનો ઉપાય એજ છે કે મીઠા તેલમાં થોડુંક કપૂર નાખી તેને ગરમ કરી તે ઉપર ખુબ ચોળવું.

અગર એક ભાગ અફીણના અઠંને ત્રણ ભાગ લીનીમેન્ટ સેપીનીમ નામના તેલ સાથે મેળવી તે લગાડવું.

હાલસાંઈ કરવાથી પણ આવી આંકડી નાણુદ થઈ જાય છે; માટે જોને તે થતી હોય તેણુ ઉઠીને ઘરમાં ને ઘરમાં ફરફર કરવું.

કેટલીકવાર પગમાં આંકડી આવવાને બદલે હોઝરી તથા આંતરડાંમાં 'તેવુંજ દર્દ' થઈ આવે છે. તેમ થાય તો તુર્ત પગને ગરમ

પાણીમાં ઝોળવા અને એક આંકડા “ કેન્દ્ર વૉટ ” (કપૂના પાણી) માં વીસ દીપાં અક્રીબુનો અર્ક નાખી તે પાઈ દેવું. પેટ ઉપર ગરમ પાણી અને ફેલનલનો ભીનો એક કરવો. જે વારે ઘડી આંકડી આવ્યા કમ્પી હોય તો સૂવા પહેલાં લોઢાના કે લાકડાના “ ટપ ”માં ગરમ પાણી નાખી તેમાં ઝેમી પગ ટપની બહાર રાખવા અને દસ પંદર મિનિટ તેમાં ઝેમી રહેવું.

૨૫. રૂધિર ક્ષિણતા (ગોડીનું પાણી થઈ જવું) — થણ કમી છૂટા મદિના પછી કેટલીક સ્ત્રીઓનું મ્હોં તદન ફિક્કું પડી જઈ હોઠ લોહી વિનાના હોય તેવા દેખાય છે અને તેમને ઘણી અશક્તિ થયેલી માન્ય પડે છે. હાલચાલ કરતાં હાંફ ચઢી આવે છે ચક્કર આવે છે ને બુખ લાગતી નથી. કેટલીકવાર ફીકાશ તથા નબળાઈ વધતી જઈ પગે ભોળ આવે છે તેમજ ગુદા ભાગે મૂછ આવે છે અને વખતે મોત પણ નીપજે છે.

પ્રકરણ ચોથામાં દર્શાવેલા નિયમ મુજબ પ્રથમથીજ તજવીજ રાખવામાં આવે તો આ દરદ ચતું અટકે છે. તે થયા પછી વધતું અટકાવવા માટે લોહીની દવા આપવી ઉપયોગી થઈ પડે છે. માટે પ્રલોઝ સીરપ અથવા હક્ષીઝ સીરપ દાખરની સલાહ લઈ આપવું. સહેલાઈથી પચે એવો, આલ્કયુમેન ધરાવનારો ઝોગકન્ઝી કે ઇડાની મકેલી, પ્લેઝમૅન, નૅસ્ટલમ ફૂડ વિગેરેની કાંઈ અથવા ગોસ્તનો “ બ્રાઉન સુપ ” કરીને આપવો.

જે પગે ભોળ આવે તો પેટ ઉપર તૈયાર પટે! બાંધવો અને પગ કંથા રાખી ખનતા લગી સૂઈ જ રહેવું.

નબળાઈ અતિશય વધી જાય તો અધુરે મહિને પ્રસુતિ થાય એવી તજવીજ કરવી પડે છે માટે દાખરની સલાહ લેવી.



૨૭. તાણુ:—છટ્ટા મહિના પછી ગર્ભાશયનો ભાર વધવાથી જન્મ જન્મ તેનું દબાણ આસપાસના ભાગો ઉપર વધતું જાય છે તેમ તેમ વખતે ગુદાનો વરમ થવાનો સંભવ રહે છે, કારણ ખીજ અવયવો ભેગી ગુદાની ધારીનસો ઉપર દબાણ થાય છે, માટે એ મુદત દરમ્યાન જો સહેજ પણ પગની પાટલી ઉપર સોજા જવું જણાય તો તુર્ત દાકતર પાસે પિશાબ તપાસાવવી જોઈએ. કારણ તેમાં “આલ્બ્યુમેન” જતું માલમ પડે છે.

આવું હોય ત્યારે તે સ્ત્રીએ પોતાને સજેખમ ન થાય, શરદી ન લાગે, કંઈ તરેહની મનની ઉરકેરણી ન થાય, અને આડાની કબ-જ્યાત ન થાય તે બદલ ખાસ તજવીજ રાખવી જોઈએ. કારણ, નહીં તો વખતે તેને એકદમ તાણુ આવી તે બેશુદ્ધ થઈ પડે એવો સંભવ રહે છે.

જો છટ્ટા મહિના પહેલાંથીજ પિશાબમાં ઘણું આલ્બ્યુમેન જતું જણાય તો તે નિશાની વધારે ગંભીર મનાય છે, તે સ્ત્રીની બૂખ ખીસ-કુલ મરી જાય છે. પિશાબ ઘણાજ થોડો અને ઘેરા રંગનો હોય છે. માથાનો દુખાવો, ચક્કર, ઉલટી વિગેરે થાય છે. આંખે અંધારા આવે છે, કાને બહેરાટ મારે છે, પરસેવામાં ખરાબ પિશાબ જેવી દુર્ગંધ આવે છે, અને તાઠીદે ઇલાજ કરવામાં ન આવે તો તાણુ આવી બેશુદ્ધ થઈ દહીં મરણ પામે છે. કમ્બાવડ થવાથી અથવા પ્રભૂતિ થવાથી એ નિશાનીઓ નાબુદ થઈ જાય છે કિંવા ગુદાનો ગીણો વરમ ચાલુજ રહે છે.

આવા દહીંએ પોતાનો પિશાબ નિયમિત રીતે અઠવાડિયામાં નિદાન એકવાર દાકતર પાસે તપાસાવવો જોઈએ અને ખોરાકમાં ફક્ત દૂધ કે કાંઈ તરેહની દૂધ મધ્યેની કાજીજ લેવી અને દાકતરની મસાહ મુજબ દવા કરવી.

• કદાચ એકાએક તાણુ થઈ આવે તો આસપાસના લોઠાએ એટલી સંભાળ લેવી કે તે સ્ત્રીની જીભ કરડાઈ ન જાય માટે તેના દાંત વચ્ચે એક ખુચ કિંવા એકાદ ચમચાના હાથા ઉપર રમાલ વીંટીને મૂકી દેવો. તે તરફડીઆં મારે તેથી તેને કંઈ ઈજા ન થાય તેની કાળજી કરવી; અને મનતી ઉતાવળે દાકતરને બોલાવી મંગાવવા.

૨૮. ગર્ભાશયનું વસ્તિદેશમાં ખુંચી બેસવું:—આગલી સૂવાનું વડ વખતે ખરાબર સંભાળ ન લેવાયાથી અગર વસ્તિદેશની ખંધારણમાં કંઈ ખાંપણ હોવાના કારણને લીધે ગર્ભાશય પાછલી તરફ નમી વાંકો થઈ ગયેલો હોય તેવા સંજોગમાં કદાચ ગર્ભ રહે તો એવું ખીને છે કે જમ ગર્ભાશય કદમાં વધતો જાય તેમ તેમ તેનું મથાળું પૂકના હાડકાના અંદરની ખાજીના ખૂણા સાથે જાંબને અડે છે તથા તે ઉપર જઈ શકતો નથી અને પરિણામ એ આવે છે કે વસ્તિદેશમાંજ તે ખુંચી બેસે છે. એ ઘણું ભયંકર પ્રકાર છે અને તાકીદે ઈલાજ ન લેવાય તો સ્ત્રીનું મરણ થયા વિના રહેતુંજ નથી.

આની પ્રથમની નિશાનીઓ નીચે મુજબ છે:—દરદ, ઝાંઝાની કબજીયાત અને પિશાબ કરવામાં અડચણ, એ ત્રણે નિશાનીઓ દિનપર દિન વધારે જોર પકડતી જાય છે અને આખરે એવું બને છે કે મુદ્દસ પિશાબ ઉતરતોજ નથી. એકાદ બે દિવસ પછી તે પોતાની મેળે ઝરપવા માંડે છે અને દહીં ગમે તેટલું કરે પણ રોકી શકતો નથી.

આવું થયું હોય તો પેટ તપાસી જોતાં પેટથી ડુંદી સુધીના ભાગમાં સોજો આવેલો જણાય છે, અને તે ઉપર સહેજ પણ દબાણ કરતાં દરદ થાય છે. એ સોજો સહેજ પોચો લાગે છે અને તે ઉપર ધીમેથી ટકોરો મારી જોતાં અંદર પાણી ભરાયલું હોય તેવું માલમ પડે છે, પિશાબથી ટુકકો ખુબ ભરાઈ જવાથી આ સોજો થાય છે. આવે વખતે તુર્ત દાક્તરને જોલાવી તેની સલાહ લેવી એટલે તે સખી મૂકી પિશાબ કાઢી નાખશે અને ગર્ભાશયને ઠંડાણે લાવશે.

૨૯. લકવો વિગેરે જ્ઞાનતંતુના વિકારો:—ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને કોઈ કોઈવાર ઉલા અડધા અંગનો લકવો અથવા નીચલા અડધા અંગનો કે ચહેરાના અડધા ભાગનો લકવો થાય છે. કોઈકવાર એક કે બંને આંખે દેખાતું નથી અથવા એક કે બંને કાને ખડેરાશ આવે છે.

આ પ્રકારો ઘણું કરી જુદાના વરમને લીધે બને છે; માટે પ્રથમ તો પિશાબ દાક્તર પાસે તપાસાવી તેમાં આલ્કયુમેન જાતું જણાય તો તેમની સલાહ લઈ ગર્ભનો નિકાસ થાય એવી તજવીજ કરવી. ઘણું કરી તેમ

કયારે પછી લકુવાની નિશાની નાજુદ થઇ જશે અને તબિયત અસહ સ્થિતિએ પહોંચશે.

૩૦. ચમકવા:—નાજુદ તબિયતની જીવાન સ્ત્રીઓમાં ઘણું કરી પહેલી વેતમાં આ રોગ થાય છે. તેમાં હાથ, પગ કે ડોકું નિયમિત અથવા અનિયમિત રીતે આંચકા ખાઇ હાલ્યા કરે છે. ઘણું કરી આવી સ્ત્રીઓને લગ્ન પહેલાં આ રોગ થયેલો હોય છે અને તે કેટલોક વખત શાંત રહ્યા પછી, હમેશ રહેવાથી ફરી ઉભરી નીકળે છે; તેનું કારણ એ મુદતમાં લોહીની અને જાનતંતુની નબળાઇ થવાનું હોય છે. આ રોગથી સેંકડે ૩૩ ટકા મરણનું પ્રમાણ આવે છે, એટલે એ રોગ ભયંકર ગણી શકાય. બીજી વખતે એ રોગ થાય તેના કરતાં હમેશ દરમ્યાન થવાથી મજબની હાલત વધારે ખમડી સ્ત્રી ઝાંડી થઇ જાય છે. વળી એ રોગ ઉભરી નિકળ્યાથી કમ્પ્રાવડ થવાનો ખુબજ સંભવ રહે છે, અને ઘણીખરી વખત ખાળક પેટમાંજ મરી જાય છે.

આવું થાય ત્યારે ઓમાઇડ આંક પોટાશિયમ પંદર ગ્રેન નવટાંક પાણી સાથે દહાડામાં ત્રણવાર આપવું અને દાકતરની સલાહ જલદી લેવી. જો રોગ કાબુમાં ન આવે અને દાકતર એવું કહે કે ગર્ભ નીકળી જવાથી ફાયદો થશે તો તેવા ઉપચાર કરવા દેવા; કારણ ઘણીવાર એમ બને છે કે ગુર્ભનો નિકાલ થતાં ચમકે ખંધ પડી જાય છે.

૩૧. કમજો:—કેટલીકવાર ગર્ભવતી સ્ત્રીઓના હાથના નખ, આંગિ, અહેરો અને શરીરની બધી આમડી પીળી થઇ જાય છે, પિશાબ પણ ઘેરા રાતા રંગનો ઉતરે છે, ખાંધેલું પાચન થતું નથી, બૂખ લાગતી નથી, ઝાંડો ચીનાઇ માટીના કુંજના રંગનો હોય છે, માથું દુખે છે અને શરીરે અતિશય ચેળ આવે છે. આ નિશાનીઓ કમજોની છે.

આ રોગ ઘણું કરી ગર્ભાશયનું આંતરડાં ઉપર તેમજ પિત્તની નળીઓ ઉપર દબાણ થવાથી થાય છે. તે સહેજ હોય તો થોડા વખતમાં મટી પણ જાય છે. પણ કોઈ કોઈવાર કલેબ્રા ઉપર પુબ્જ દબાણ થવાથી તે સંકોચાઇ નાનું થઇ જાય છે અને પોતાનું કામ

બળવી શકતું નથી ત્યારે મા તથા બાળક બન્નેને જોખમ રહે, છે બાળક પેટમાં મરણ પામે છે અને ગર્ભપાત થાય છે.

માટે આ રોગજેવામાં આવે કે તુર્ત દાકતરની સલાહ લેવી જોઈએ.

૩૨. ઠાલી ઉધરસ:—ગર્ભ રચા પછી કેટલીક સ્ત્રીઓને, કુકડીઆ ખાંતીની માફક ડાંસાની ઝુંચ આવે છે. આમાં છાતી ઉપરથી કંઈ પડતું નથી કે તાવ આવતો નથી કે નાડી વધારે વેગમાં ચાલતી નથી. એ બિમારી ઘણું કરી જ્ઞાનતાંતુઓની નબળાઈથી થાય છે.

આમાં ઘણીવાર દવાથી ઝાઝો ફાયદો થતો નથી. છતાં નીચે પ્રમાણે દવા આપવી જોઈએ—

બ્રોમાઈડ ઓફ પોટાશિયમ.....ચાલીસ ગ્રેન.

ટીકથર બેલેડોના.....અડધો દ્રામ ( અડધી ચમચી )

સ્પિરિટ ક્લોરોફોર્મ.....અડધો દ્રામ.

પાણી.....ત્રણ આંકિત.

આ પ્રમાણે દવાઓની મેળવણી કરી ત્રીજે ભાગ દહાડામાં ત્રણવાર પાવો.

૩૩. શિતળા, ઓરી, સતત તાવો:—જેમ કરકાઈ માણસને આ રોગ હોય છે તેમ કેટલીકવાર હમેલદાર સ્ત્રીઓને પણ હોય છે. શિતળા સૌથી બચકર છે. તે જો જોરમાં આવ્યા હોય તો બાળક પેટમાંજ મરી જઈ ગર્ભપાત થાય છે. પરંતુ હાલનાં જમાનામાં શીળી ટાંકવાને લીધે એવાં પરિણામ આગળ નેટલાં વારંવાર જોવામાં આવતાં નથી. ઓરી બહુજ જોરમાં ન આવી હોય તો તેથી બાળક તથા માને કંઈ ગંભીર પરિણામ નીપજતું નથી. એમ છતાં કેટલીકવાર બાળકના શરીર ઉપર જન્મતી વખતે ઓરીના ડાઘ જોવામાં આવ્યાના દાખલા બને છે. સતત તાવમાં ટાઇફોઇડ તાવથી પણ ઘણી વધુત કમ્પાઉન્ડ થાય છે. કેફસાનો વરમ પણ હમેલદાર સ્ત્રીને જોખમભરેલો નીપજે છે, કારણ ઘણીવાર કસવાવડ થાય છે એટલુંજ નહિ પણ એટલું પણ મરણ થાય છે.

## પ્રકરણ ૬ કું.

## કમ્બુવાવડ.

આપણા લોકોમાં કમ્બુવાવડથી દર વર્ષે પુષ્કળ જીવો ખરખાદ જાય છે. ઘણાં છોકરાં થયાં હોય એવી સ્ત્રીઓની હઠીકત પૂછીશું તો આપણને જરૂર માત્રમ પડશે કે તેઓની જીંદગીમાં એકાદ વાર પણ તેમને છોકરું અધૂરું ગયુંજ હશે. આ ઉપરથી એટલું સિદ્ધ થાય છે કે દર જુવાન સ્ત્રીને હમેશ રહે ત્યારે સાચવટ કેમ કરવી તે અને શું શું જાતની બેફિકરાઈ તથા અસાનતાથી કમ્બુવાવડ થાય છે, તે જાણવાની ઘણી અગત્ય છે. વળી તેમણે ખુબ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે, એક કમ્બુવાવડથી તેઓ પાછળથી વખતે જીંદગીપર્યંત દરદ અને દુઃખ ભોગવતાં થવાનો સંભવ રહે છે. એક કે બે વાર જ્યાં અધૂરું ગયો એટલે તેમ નિયમિત રીતે થવાની એક જાતની ટેવ પડી જાય છે, જે વાત તેમણે ભૂલવી જોઈતી નથી. એ ઉપરથી તેઓની ખાત્રી થવી જોઈએ કે, કમ્બુવાવડ થવાનાં જે જે કારણો ઉપર પોતે કાબુ ધરાવી શકે તે સર્વે કારણો પોતે હુશિયારીથી જાણતાં શીખી તેમને દૂર કરવા હમેશ કોશિષ કરવી જોઈએ.

એક જુવાન સ્ત્રીને આવી ટેવ પડી જાય એના કરતાં વધારે ખૂરી આફત તેના ઉપર કોઈજ ગુજરવાની નથી. એકવાર તેવી ટેવ પડી એટલે જ્યાં પૂરા મહિનાનો થતાં સુધી તેની જાળવણી કરવી એ એક અતિશય મૂશ્કેલ કામ થઈ પડે છે; માટે અને ફરી ફરીને કહેવાની જરૂર પડે છે કે દરેક સ્ત્રીએ આ ખાખત ખુબ ગંભીર વિચાર કરવો જોઈએ અને તેવું કંઈ પોતાના ખાખતમાં ન થવા પામે તેને માટે પ્રત્યેક રીતની કાળજી કરવીજ જોઈએ. કમનસીબે અમને કહેવાની ફરજ પડે છે કે, ઘણીજ ચોડી સ્ત્રીઓ એ ખાખતનો પૂરતી ગંભીરાઈથી વિચાર કરે છે. ઘણીકાં તો એવા કંઈ જનાવને તદ્દન નજીવો લેખી કાઢી તે ખાખતની કંઈ પરવાં પણ કરતી નથી પણ તેઓએ જાણવું જોઈએ કે, એ ખાખતની નિબજાળજી રાખવામાં મોટામાં મોટું જોખમ સમાયલું છે.

અમારી ખાત્રી છે કે, આ બાબતને ઘટિત ગંભીરાર્થથી લક્ષ્ય લેવામાં આવે તો તે અટકાવવાને માટે સામાન્ય રીતે સ્ત્રીઓ હાલ જે સંભાળ લે છે તેના કરતાં ઘણીજ વધારે લે અને એકવાર તે બનાવ બન્યા પછી ફરી થતો અટકાવવાને માટે પોતાની બનતી ઠોશિયકરેજ. અમને ઘણીવાર એવો અનુભવ મળ્યો છે કે, કસૂવાવડ થયા પછી થોડાક દહાડા પૂરેપૂરે આરામ લેવો જોઈએ અને સૂઈજ રહેવું જોઈએ, એ વાત કેમ કરી સ્ત્રીઓના મગજમાં ઉતરતીજ નથી. 'કેટલીકો એક કે ઘણા તો બે દિવસ આરામ લે છે અને ઘણીખરી તો કસૂવાવડ પછી બિછાનામાં સૂઈ રહેવાનું સમજીજ શકતી નથી. અને કહેવાની કંઈ જરૂર નથી કે એવી સ્ત્રીઓને પોતાની બૂલ માટે અતિશય પરતાવો કરવાની જરૂર જ પડે છે.

હમેશ રજા પછી ઠોઈપણ મહિનામાં કસૂવાવડ થઈ શકે છે પણ ઘણીખરી વખતે તે ગર્ભ ધારણ કયાં પછી આઠમાથી બારમા અઠવાડિયા સુધીમાં થાય છે. વળી પ્રત્યેક મહિનાના ચોક્કસ ભાગમાં બાકીનાં આખા મહિના કરતાં એવો પ્રકાર બનવાનો વિશેષ સંભવ રહે છે. દાખલા તરીકે, હમેશ રહેતા પહેલાં જે જે તારીખે તેને અટકાવ આવતો હતો તેજ તારીખોના અરસામાં હમેશ રજા પછીના મહિનાઓમાં કસૂવાવડ થવાનો વધારે સંભવ રહે છે. એમ ધારે કે, એક સ્ત્રીને છેવટનો અટકાવ તારીખ ૫ માય થી તા. ૯ માય સુધી આવ્યો, અને પછી તેને ગર્ભ રહ્યો, તો ૪ થી ૮ મી એપ્રિલ, ૧ થી ૫ મી મે, ૩૧ મે થી ૪ થી જુન, એ પ્રમાણેનાં દિવસોમાં તેને કસૂવાવડ થવાનો ખુબ સંભવ રહે છે, માટે એ મુદતે તેઓએ ઠોઈ પણ બનતી તબ કે મનની ઉચ્ચેરણી ન થાય એવી સંભાળ લેવી જોઈએ છીએ.

કસૂવાવડ ઘણુંકરી અટકાવ બંધ થવા આવે, તે ઉચ્ચેરે (આશરે ૪૪-૪૫ વર્ષની ઉચ્ચેરે) થાય છે. એના કરતાં એણે સંભવ પહેલી વેતમાં એવું પરિણામ આવવાનો હોય છે; માટેજ જુવાન, તુર્તની પરણેલી સ્ત્રીઓએ ખાસ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે.

કસૂવાવડ થવાનાં મુખ્ય કારણો નીચે મુજબ છે:—

૧. જે કંઈ બાબતથી મનને અતિશય સજ્જત ધક્કો લાગે તે.

દાખલા તરીકે એકાએક કંઈ બીજા લાગવાથી અથવા એકદમ કંઈ આકૃત કે દિલ્લગીરીનું કારણ આવી પડવાથી.

૨. જો કંઈ બાબતમાં, સ્ત્રીને અતિશય જોર વાપરવું પડે તે તે બાબતો. દાખલા તરીકે, કંઈ ભારે વજનની ચીજો ઉચકવાથી, અતિશય લાંબી મજલ પગે ચાલીને કાપવાથી, ઘોડા ઉપર કે ગાડીમાં બેસીને લાંબી મુસાફરી કરવાથી કિંવા બહુ લાંબી રેલવેની મુસાફરીથી, પડી જવાથી, પેટને ઈજા થવાથી અથવા પેટ ઉપર કંઈ ભાર વાગવાથી પણ એવો પ્રકાર બને છે. કેટલીકવાર કંઈ ઈચ્છી જગ્યાએ (અવળાઈ) અભરાઈ પર મૂકેલી ચીજ પગના અંગુઠા ઉપર ટિંગાઈને લેતાં આવું પરિણામ નિપજે છે; તેમજ અતિશય વિષયવાસનાથી પણ તેમ થાય છે.

૩. કંઈપણ જાતની હાલ બહારની ઉરકેરણીથી દાખલા તરીકે, તુલતની પરણેલી સ્ત્રીને ઉપરાછાપરી મેળાવડાઓમાં ગયા કરવાથી મનની ચાહુ ઉરકેરણી રહે છે, તેથી ગર્ભ રચ્યા પછી પહેલાં ત્રણ ચાર મહિનામાંજ ઘણું કરી કસૂવાવડ થાય છે. બુદ્ધિ અમનચમન અને અતિશય મોજ-મજાથી શરીર નબળું પડી આવેા પ્રકાર બનવાનો બહુ સંભવ રહે છે.

૪. સુખીતાવ, શિતળા અને એવાજ કુટી નિકળતા સતત તાવોથી ઘણીવાર કસૂવાવડ થાય છે.

૫. કુદરતી નૈબળાજ શરીરનો ખાંધો. આમાં ઘણી વખતે કસૂવાવડ થવાનો બહુ સંભવ હોય છે. અતિશય રૂધિર ક્ષીણતાથી તેમજ વિસ્ફોટિકના ન્યાધિથી પણ આવુંજ પરિણામ નિપજે છે. ક્ષયરોગથી પણ શરીરની નબળાઈ થવાથી ગર્ભ પડી જવાનો બહુ સંભવ રહે છે.

૬. અતિશય જીલાખ:—હમેસાદાર સ્ત્રીઓને ઠંડક જીલાખ આપવાથી ઘણીવાર ગર્ભને નુકશાન પહોંચી કસૂવાવડ થઈ જાય છે, માટે તેવી સ્ત્રીને ઠંડક જીલાખ કદીપણ આપવો નહિ. જરૂર પડે તો હલકો આપવા હરકત નથી.

૭. અમુક અમુક દવાઓ:—ઘણી દવાઓ એવી હોય છે કે તે લેવાથી ચેટમો દુખાવો થઈ કસૂવાવડ થાય છે. આવી દવાઓ કેટલાક

અમારી ખાત્રી છે કે, આ ખાખતને ઘટિત ગંભીરાઈથી લક્ષમાં લેવામાં આવે તો તે અટકાવવાને માટે સામાન્ય રીતે જોઆ હાલ જે સંભાળ લે છે તેના કરતાં ઘણીજ વધારે લે અને એકવાર તે ખનાવ ખન્યા પછી ફરી થતો અટકાવવાને માટે પોતાની ખનતી કોશિષ કરેજ. અમને ઘણીવાર એવો અનુભવ મળ્યો છે કે, ઠસૂવાવડ થયા પછી ઓડાક દહાડા પૂરેપૂરો આરામ લેવો જોઈએ અને સુઈજ રહેવું જોઈએ, એ વાત કેમ કરી સ્ત્રીઓના મગજમાં ઉતરતીજ નથી. કેટલીક એક કે ઘણાં તો એ દિવસ આરામ લે છે અને ઘણીખરી તો ઠસૂવાવડ પછી ખિલાનામાં સૂઈ રહેવાનું સમજીજ શકતી નથી. અને કહેવાની જરૂર નથી કે એવી સ્ત્રીઓને પોતાની ભૂલ માટે અતિશય કોશિષ કરવાની ફરજ જ પડે છે.

૯. હસડીનીપછી કોઈપણ મહિનામાં ઠસૂવાવડ થઈ શકે છે પણ નિપજ છે. એ જાતની ખેંધો દવાઓ હંમેસદાર સ્ત્રીને બેખમકારક છે, માટે એવી દવા આપતાં ખુબ સંભાળ રાખવી જોઈએ.

૧૦. પેટમાં કરમ પુષ્કળ થવાથી પણ કેટલીકવાર ઠસૂવાવડ થાય છે. મુખ્યત્વે કરી ઝીણા દોરા જેવા કરમ થયા હોય તો તે ગુદા વાટે બહાર ચાલી આવી યોનિમાર્ગમાં દાખલ થઈ જાય છે અને તેમાં એક જાતની ચળવળ પેદા કરે છે. તેથી જ્ઞાનતંત્રુઓ ઉપર અસર થઈ મારું પરિણામ આવે છે; માટે આવા કરમની તુર્ત દવા કરવી જોઈએ.

૧૧. અતિશય કળજીયાતથી પણ જ્ઞાનતંત્રુઓની ચળવળ પેદા થઈ ઠસૂવાવડ થાય છે માટે તે પણ હદ બહાર થવા દેવી નહિ. આ વિષે પ્રથમ વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે એટલે અહીં વધારે લખવાની જરૂર નથી.

૧૨. દાંતની અતિશય કળતરથી પણ ગર્ભને બેખમ આવવાનો ભય રહે છે માટે તેની પણ કાળજીપૂર્વક દવા કરવી જોઈએ.

૧૩. ગર્ભાશય પોતાની જગ્યાએથી ખસી જવો હોય અથવા તેનો અંશ થયો હોય તો ઠસૂવાવડ નીપજવાનો ઘણો સંભવ રહે છે.

૧૪. ગર્ભ કોઈક કારણથી નિર્જીવ થવા પામે તો ઠસૂવાવડ થયા વિના રહેતીજ નથી.

૧૫ આજગની વેતે ઠસૂવાવડ થઈ હોય તો એક જાતની નેવડ



દાખલા તરીકે એકાએક કંઈ ખીંક લાગવાથી અથવા એકદમ કંઈ આફત કે દિલ્લીગીરીનું કારણ આવી પડવાથી.

૨. જે કંઈ ખાખતમાં સ્ત્રીને અતિશય જોર વાપરવું પડે તે તે ખાખતો. દાખલા તરીકે, કંઈ ભારે વજનની ચીજો ઉચકવાથી, અતિશય લાંબી મજલ પગે ચાલીને કાપવાથી, ઘોડા ઉપર કે ગાડીમાં ખેતીને લાંબી મુસાફરી કરવાથી કિંવા બહુ લાંબી રેલવેની મુસાફરીથી, પડી જવાથી, પેટને ઇંજ થવાથી અથવા પેટ ઉપર કંઈ માર વાગવાથી પણ એવો પ્રકાર બને છે. કેટલીકવાર કંઈ ઉંચી જગ્યાએ (અવળાંધ) અભરાઈ પર મૂકેલી ચીજ પગના અંગુઠા ઉપર ટિંગાઈને લેતાં આવું પરિણામ નિપજે છે; તેમજ અતિશય વિષયવાચનના કારણે તેમ થાય છે.

૩. કંઈપણ જાતની હદ બહારની ઉશ્કેરણ આવ કોઈકવાર થોડાજ દેખાઈ પછી બંધ પડી જાય છે, અને થોડાક કલાક પછી ફરી દેખાવ દે છે. કોઈ કોઈ વખતે આવ શરૂઆતથીજ અતિશય જોરમાં અને એકાએક થઈ આવે છે. જે એ આવ થયા છતાં પેદ, કમ્બર, થાપા વગેરેની કળતર વધે નહિ તો એમ સમજવું કે ચાંપતા ઉપચારે કીધાથી કસૂવાવડ થતી અટકાવી શકાશે, પણ જે આવની સાથે દરદનું જોર વધતું જતું જાય અને પેટમાંથી કંઈ નીકળી પડતું હોય તેવી જાતનું-દાખલા તરીકે ખુબ કઠણ આડો જીતરતી વખતે સફરો અતિશય ખેંચાઈ ચીરાઈ જતો હોય તેથી જે જાતનું દરદ થાય છે તે જાતનું-તે હોય તો તો ઘણું કરી કસૂવાવડ થશેજ એમ માનવું જોઈએ.

કસૂવાવડના પ્રયોગને જે તબક્કામાં વહેંચી શકાય એમ છે:- પહેલા તબક્કામાં ગર્ભનો ગર્ભાશય સાથેનો સંબંધ છૂટો થાય છે અને ખીજમાં છૂટો થયેલો ગર્ભ ગર્ભાશયમાંથી બહાર પડે છે. પહેલામાં આંરની નસોનો સંબંધ તૂટવાથી વધતો આછો લોહીનો આવ થાય છે. ખીજમાં આવની સાથેજ ગર્ભાશયના સંકેચને લીધે દરદ ઉત્પન્ન થાય છે. એકવાર ગર્ભાશયથી સંબંધ છૂટો થયો એટલે ગર્ભ બહાર પડવાજ જોઈએ. કારણ, હુદરતનો એવો નિયમજ છે કે એકવાર ગર્ભ

નિર્જીવ થયો કે ગર્ભાશય અતિશય સંકોચાઈ ગર્ભને બહાર કાઢી નાખવાનો દરેક પ્રયત્ન કરશેજી.

કસૂવાવડમાં સ્ત્રાવ અને દરદ એકદમ ખંધ પડી જાય તો તપાસ કરતાં આપણને ઘણું કરી માલમ પડશે કે ગર્ભ યોનિમાર્ગમાં વ્યાવી અટકી રહેલો છે. એકવાર તેમ થયું એટલે પછી તેને બહાર પડતાં કંઈ વાર લાગતી નથી.

કસૂવાવડ હમેશની કોઈપણ બુદ્ધિ થઈ શકે એમ છે. થોડા મહિના પહેલાં કસૂવાવડ થાય તો તુર્ત કંઈ જોખમ રહેતું નથી પણ તે બદલ નિઃકાળજી કીમાથી તબિયત હમેશને માટે બગડી અશક્તિ પ્રુખ વધે છે.

દરેક સૂવાવડમાં થોડો ઘણો રક્તસ્ત્રાવ તો થવાનો જ. થોડા મહિના પછી જેમ જેમ હમેશ મોટા થતો જાય છે તેમ તેમ સ્ત્રાવ વધારે થવાનો અને માકું પરિણામ આવવાનો વધારે સંભવ રહે છે.

જો દરદ એવી જાતનું થાય કે દર્દીને કરાંજવું પડે અને સ્ત્રાવ વધારે ને વધારે જઘામાં પડતો જાય અને વખતે મોટા મોટા લોહીના ગડકા બાગી ગયેલા માલમ પડે, જો થાન નરમ અને ન્હાનાં થતાં જણાય અને તેમાં થોડું ઘણું દૂધ પ્રથમ જણાયું હોય તે એકદમ સૂકાઈ જાય, પેટમાં કંઈ જાતની કંડક અને ભાર લાગ્યા કરે અને પેટ દિવસે દિવસે ન્હાનું થતું જણાય, છોકરૂં ફરકતું ખંધ પડે અને સ્ત્રીને સૂતાં, ખેસતાં, લીઠતાં અથવા કોર વાળતાં પેટમાં બહુ એક ભારે ગોળો એક બાજુ વળી પડતો લાગે અને યોનિમાંથી દુર્ગંધ ભારતી રસી જણાય તો પેટમાંનું છોકરૂં મરી ગયું છે અને, ગર્ભાશયની સાથેના તેના સંબંધ તદન જૂદો થઈ ગયો છે એમ સમજવુંજી. આટલું થયા પછી કસૂવાવડ થોડાક કલાકમાં અથવા એકાદ બે દહાડામાં થયા વિના રહેવાનીજ નથી. માટે દાકતરની સલાહ આ બધું થતાં સુધીમાં ન લીધી હોય તો જરૂરજ લેવી એમજી.

કસૂવાવડ શરૂ થયા પછી ઘણું કરી પાંચ છ દહાડામાં તે પૂરી થઈ જાય છે. કોઈકવાર પંદર દહાડા સુધી લાંબાય છે અને કવચિ-તજ વધુ અઠવાડિયા સુધી તે ચાલુ રહે છે.

માવજત—આ બાબતને આપણે વધુ તબક્કામાં વહેંચી

નાખીશું. ૧. કસૂવાવડ થવા આગમ્ય તે થતી અટકાવવાના હેતુથી કરવાની માવજત; ૨. કસૂવાવડ થયા પછી કરવાની સારવાર; ૩. એકવાર કસૂવાવડ થયા પછી ફરી ફરી તે ન થવા પામે એવા હેતુથી કરવાની માવજત.

૧. કસૂવાવડ થતી અટકાવવાની માવજત:—જે કાંઈ સ્ત્રીને કસૂવાવડનાં શરૂઆતનાં ચિન્હો-જેનું વર્ણન આપણે પ્રથમ કરી ગયા તે-જેવામાં આવે તે સૌથી પહેલું કામ તેણે એ કરવાનું છે કે તુર્ત ખિંચાના ઉપર સૂઈ આરામ લેવો. કારણકે જ્યાં સુધી તે ફરહર કરશે ત્યાં સુધી કંઈપણ જાતની દવાદાઈ તેને કારગત લાગવાનીજ નથી. આરામ લેવાનો તે ખિંચાના ઉપર સૂઈને લેવાનો છે. ફક્ત ફરહર ખંધ કરી જેસી રહેવાથી કંઈ ઉપયોગ નથી; કારણ, આરામ કંઈ હાથ પગને આપવાનો નથી પણ પેટ અને તેની અંદરના અવયવો તથા કમ્મરને આપવાનો છે. માથા નીચે આઝા તકિયા મૂકીને ખુબ જીંથું રાખવાનું નથી પણ ખને તેટલું નીચું-શરીરની સપાટી ખરાબર રાખવાનું છે અને દર્દીને ખિંચાનામાં ગરમી ન લાગે એવી રીતે સૂવાડવી જોઈએ. તેને ઠંડી લાગશે એવી ખડીકથી પુષ્કળ કામળો, આરસા વિગેરે આરાડવા નહોં.

જે કાંઈ ખોરાક તેને આપવામાં આવે તે સર્વે ઠંડો જોઈએ. પછી તે નક્કર ખોરાક હોય કે પ્રવાહી હોય. જે આરડામાં તે સ્ત્રીને સૂવાડી હોય તેમાં હવાની પૂરતી અવરજવર હોવી જોઈએ અને કોઈપણ વખતે શગડી, ખજતાં છાશું કે અંગારાથી તેમાંની હવા ગરમ થવા દેવી ન જોઈએ. તેને પક્ષંગ ઉપર ખિંચાનું નાખી સૂવાડવી અને પક્ષંગને કોઈ પણ જાતના પડદા રાખવા નહોં. ખોરાક હલકો અને પુષ્ટિકારક આપવો. સાખુચોખા કે આરારટની કાંચ, અડધું બાફેલું ઇંડું, ચોખાની કાંચ, પાંઉની શેકેલી કાતરી (ટાસ્ટ)નું પાણી વિગેરે આપવું. કોઈપણ જાતના દાઈ તેને આપવો નહોં અથવા કંઈ ગરમ વસ્તુ આપવી નહોં. દાંતરને ખનતી હૂતાવળે ખોલાવી મંજાવી તે ફરમાવે તે પ્રમાણે વર્તવું;

૧. જુઓ દર્દીની સારવાર પાના નં. ૮૦.

કારણકે આવે પ્રસંગે વખત જોવાથી ઉલટું નુકશાન થવાનો સંભવ રહે છે અને ચાંપની દવા કરવાથી કસૂવાવડ અટકાવી શકાય છે.

જે રક્તસ્રાવ શરૂ થયો હોય તોપણ ઉપરલખેલા નિયમોને અનુસરી કામ લેવું અને દાકતર આવતાં સુધી ખીલકુલ સૂઈ જ રહેવું. તે દવા આપશે, તેથી ગર્ભાશયનો સંકોચ થતો ખંધ પડશે અને કસૂવાવડ થતી અટકશે. દાકતર આવતાં વાર લાગે એમ હોય તો “કલોરોડીનની” ખાટલી ઉઘાડી તેમાંથી દસ કે પંદર ટીપાં દવા એક વાઈન ગ્લાસમાં નાખી તેમાં આશરે અઘોળ પાણી રેડી હલાવી પાઈ દેવું. કલોરોડીન ગ્લાસમાં નાખતાં પહેલાં ખાટલીને ખુબ હલાવવી કે તેથી અંદરની દવા ખધી એકરસ થઈ જાય.

જે રક્તસ્રાવની સાથે કરાંજ આવી દરદ થતું હોય તો કસૂવાવડ ખડકરી અટકાવી શકાશે નહીં. એમ હોય તો કોઈ હુશિયાર દાકતરને જોલાવી તેના કહેવા પ્રમાણે દરેક રીતનું વર્તન થવું જોઈએ.

જે કાંઈ વસ્તુ બહાર પડે તે સાચવી રાખી દાકતરને અથવા હુશિયાર દાખને દેખાડવી; કારણકે ખંધો ગર્ભ પડી ગયો કે નહીં તેની ખાત્રી કરી લેવી અવશ્ય જરૂરની છે. વખતે થોડોક ભાગ પડેલો ખાઈ રહી જાય તો તે અંદર રહી સડવા ખામે તેથી તાવ વિગેરે આવી હંમેશા સુધીની તબિયત ખગડવા સંભવ રહે છે માટે આ ખાખત ખાસ કાળજી રાખવી.

૨. કસૂવાવડ થયા પછી ક્ષવાની માવજત:— આપણે આગળ વાંચી ગયા તેમ ઘણીખરી સ્ત્રીઓ કસૂવાવડને કંઈ લેખામાંજ ધેણતી નથી અને તેની જગ્યાએ તેવી કાળજીપૂર્વક સારવાર કરતી નથી અને તેનું પરિણામ એ થાય છે કે વધો પછી તેમને પુકળ દુઃખ, દરદ વેઠવું પડે છે અને ત્યારેજ તેમની આંખ ઉઘડી પોતાની ભૂલ તેમને જણાય છે. કસૂવાવડ થયા પછી પ્રસૂતિના જેટલીજ માવજત કરવાની ખાસ અગત્ય છે એ વાત ખુબ ધ્યાનમાં રાખવી.

પ્રથમ તો જોને કસૂવાવડ થયેલી હોય તે સ્ત્રીએ પૂરેપૂરો આરામ જોઈએ. કેટલીક એક કે બે દહાડામાંજ ફરફર કરવી માટે

છે. તેનું પરિણામ એ થાય છે કે ગર્ભાશયને સંકેત્યાઇ અસત્ સ્થિતિ એ પહોંચવાના જ અવકાશ મળતો નથી. મુખ્યત્વે કરી ત્રણ મહિના ઉપરાંતનો ગર્ભ પડી ગયો હોય તો તો આમ જરૂર બને છે. એક બે દહાડામાં ફરફર કરવાથી ગર્ભાશયને પોતાની જગ્યાએ કાયમ રાખનારા સ્નાયુબંધનો ઉપર વધારે બોલે આવી પડવાથી તેઓ તેને પોતાના મુકામ ઉપર કાયમ રાખી શકતા નથી અને તેથી તે મરડાઇ જાય છે અથવા એકાદ બાજુએ ઢળી પડે છે; કિંવા તેનો ભંશ થાય છે. આવું થાય તો વખતે તુર્તજ તે સ્ત્રીને અડચણ થાય છે. પરંતુ કેટલીકવાર તુર્ત કંઈ હરકત થતી નથી પણ પાછળથી ભારે સંકટ વેઠવું પડે છે. માટે કન્નવાવડ થયા પછી નિદાન દશ દિવસ તો લાંબા પગ રાખી સૂઈ રહેવું જોઈએ અને પહેલા ત્રણચાર દહાડા ખોરાક પણ હલકો અને જલદી પચી જાય તેવો લેવો જોઈએ. ઓરડામાં પુષ્કળ પ્રકાશ હવા આવવા દેવી અને તેમાં ઠંડક રાખવી. કદાચ બિછાનામાંથી ઉઠવું પડે તો ઓઝવાર ઉભા રહેવું નહીં. આઠ દશ દહાડા સુધી દરરોજ નિદાન આઠ દશ કલાક તેણે સૂઈ રહેવું જોઈએ.

૩. ફરી થતી અટકાવવાની માવજત:—જે સ્ત્રીને કન્નવાવડ થઇ ગરોદર તે બે બહુ અશક્ત હોય તો તે ફરી ગરોદર થાય ત્યાં સુધી તેની શક્તિ વધે એવો ઇલાજ કરવો જોઈએ. એને માટે સર્વેથી સરસ ઇલાજ હવાફેર કરવાનો છે. આથી શરીરને તાજગી આવી ખાંધો પાછો મજબૂત થાય છે. હવાફેર કરવી તે એકાદ શાંત કસ્ખામાં જઇ અથવા દરિયા કિનારે જઇ કરવી ઠીક પડશે. એકાદ મોટા શહેરમાંથી તેવાં જ બીજા મોટા શહેરમાં જવું એટલું બધું ઉપયોગી થઇ પડશે નહીં. દાખલા તરીકે આપણા ગુજરાતમાં હુમસ, તીથલ, વાંસીખોરડી, ઉમરાટ, નવસારી, ઉદવાડા, બીલીમોરા, બાંહખોરડી વિગેરે સ્થળો ઠીક પડશે. જ્યાં ઘણી ગરબડ ધાંધળ થતી હોય અથવા જ્યાં મેળાવડાઓ વિગેરેમાં જવું પડે ત્યાં હવાફેર માટે જવું નહીં. હવાના કેરફારથી નખળા પડી ગયેલાં શરીરને પાછી તનદુરસ્તી અને જોર આવશે ખરું, પણ તેની સાથે સાથે શક્તિની દવાની પણ જરૂર છે. માટે જેમાં કવીનીત અને લોહ આ બે હોય એવી દવાઓ જેવી કે ફેલ્ડાજ સીરપ,

ઇસ્ટન સીરપ, હક્લીઝ સીરપ વિગેરે ચીજો લેવી. કદાચિત એ દવાઓ પીવા ન ગમે તો “ સાઇટ્રેટ ઑફ આયર્ન એન્ડ કવીનીન ” નામની દવા પાંચ ગ્રેન લઇ તેની ગોળ સાથે ગોળી ખનાવી દફાડામાં ત્રણવાર લેવી.

ખોરાકને માટે પણ સંભાળ લેવાની જરૂર છે. તે સાદો, સાદું અને પુષ્ટિકારક જોઇએ; એટલે દૂધ, ચાહ લેવાં અથવા અર્ધા ખાંદેલાં ઇંડાં, આરારટ, સાબુચોખા, કે કૉર્નફ્લૉરની કાંચ, ખાંડના ટોસ્ટ અથવા દૂધ ને પાંચ ખાવા. માંસનો ખોરાક જીને ખપતો હોય તેને તે ખાવા હરકત નથી. માત્ર ડુકરનું કે બીજું મોટું ગોસ્ત ખાધામાં લેવું નહીં. હલવાનું અથવા ખઠરાનું ગોસ્ત ખીમે કરીને અથવા કવાખ કરીને લેવું. સર્વે જાતની મીઠાઈ અથવા મસાલેદાર અને ઘીની ગળ-ગળતી વાનીઓ ખાધાથી પરહેજ રહેવું. ચહા, કાંકરી, કાંકો પંજુ માફકસરજ લેવાં.

સવાના ખોરાકમાં ખરાબર પુરતો હવાનો અવરજવર રહેવો જોઇએ. પીંછાનાં ખિછાનાં કરતાં રૂની તળાઈ અથવા ઘોડાના વાળની તળાઈ વધારે સારી છે. ખિછાનાની આસપાસ મચ્છરનો ઉપદ્રવ ન હોય તો મચ્છરદાની રાખવાની જરૂર નથી. નિયમિત વખતે દરરોજ મૂંવા જવું અને સવારે વહેલા ઉઠવાની ટેવ રાખવી અનિયમિત વખતે સૂવા જવાથી, મોડી રાત સુધી ઉજાગરો કરવાથી કિંવા રાત્રે મન જીરકેરાય એવી વાતોથી વાંચવાથી હંથમાં ખલેલ પડી તબિયત ખગડે છે અને આખી રાત જોયેનીમાં પસાર થાય છે માટે તેમ કરવું નહીં. સૂવા જતા પહેલાં ખનતા લગી મન તદન શાંત અને સ્થિર થવું જોઇએ.

કસરત પણ દરરોજ માફકમરની લેવી જોઇએ. અતિશય કસરત કરવાથી જીભ ગેરફાયદો થાય છે તેમજ ખીલકુલ ઘરમાં ભરાઈ રહેવાથી ઘણું નુકશાન થાય છે. સૌથી સારી કસરત ચાલવાની છે. માત્ર સંભાળ એટલી રાખવી કે એટલું બધું દર ચાલવું નહીં કે થાકી હાથ પગ દીલા થઈ જાય. જે એટલી બધી અશક્તિ હોય કે ચાલી ન શકાય તો મછી ઘોડાગાડીમાં બેસી ધીમે ધીમે હાંકાવી ફરી આવવું. મુખ્ય હેતુ એટલો કે બહાર ખુલ્લી હવામાં થોડી, ઘણી

પણ કસરત લેવી જોઈએ. જેવી ફરવા હરવા જેટલી શક્તિ આવી કે ગાડી છોડી દઈ પગે ચાલવું શરૂ કરવું.

દરરોજ એક દસ્તા સાફ આવે તેવી તબીબી રાખવી જોઈએ. તે માટે ખોરાક ખરાબર પચે અને દસ્તા આવે એવોજ લેવો અને તેથી જોઈતી સફાઈ ન થાય તો પછી દિવેલ, કૅમ્પાઉન્ડ લીક્રિસ પાઉડર ( પલ્વીસ ગ્લીસરાઈઝા કૅ ) લેવો. કડક જીલાળ લેવો નહીં. કારણ તેથી ફાયદાને બદલે હાલકું નુકસાન થવા સંભવ રહે છે અને નબળાઈ વધે છે.

દરરોજ એકવાર ન્હાવાથી શરીર ડુલ જેવું હલકું થઈ ઘણો આરામ મળે છે. માટે ગરમીના દિવસોમાં ઠંડા પાણીએ અને ઠંડીના દિવસોમાં સહેજ ગરમ પાણીએ ન્હાવાનો રિવાજ રાખવો. ટબમાં પાણી નાખી તેમાં પગ બહાર રાખી એસવાથી ગર્ભાશયની ઉપર આરી અસર થાય છે. ન્હાયા પછી જરાક જાડા અને ખરછટ દ્રવાલવડે અંગ ઘસીને લુછવું તેથી આમડીની સપાટી ઉપર લોહીનું ફરવું સારી રીતે થઈ અંગમાં સ્ફુર્તિ આવશે. ખીજ એક બાબત મુખ્ય ધ્યાનમાં રાખવાની એ છે કે આવી જીએ પોતાના પતિથી મહિનાઓ સુધી દૂર રહેવું.

જે કસૂવાવડ વારે ઘડી થતી હોય એટલે તેની એકંતરેહની ટેવ પડી ગઈ હોય તો પોતાની તબિયતની ઘણીજ સંભાળ લેવી જોઈએ. ગર્ભ રદ્દાની ખતરી થતાંજ જૂદું સવું જોઈએ. દિવસે પણ વચમાં વચમાં એકાદ કલાક સુધી આરામ લેવો જોઈએ, અને જરાક પણ દાડ પીવો નહીં જોઈએ. દસ્તા સહેજ પણ કળજ થાય તો દિવેલ અને કાંજની અથવા દિવેલ અને સાબુના પાણીની પિચકારી મારવી. દિવેલ આશરે અઢી રૂપિયાભાર અને કાંજ અથવા સાબુનું પાણી આશરે સવાશેર લેવું. જે પિચકારીની હરકત હોય તો દિવેલનો કે એવોજ હાલકું જીલાળ લેવો. કસૂવાવડ થવાની અવધ નજદીક આવે તેમ ખીલકુંલ કલાકો સુધી સૂઈને એકસરખો આરામ લેવો અને કસૂવાવડની ગુરૂઆતની નિસાઈઓ જનુઆરને દાઝારને બોલાવી દેવા કરવા.

ગર્ભ રદ્દો હોય તો જ વેળાએ અટકાવ આવે તે મુદત દરમ્યાન તો અતિશય સંભાળ લેવાની જરૂર છે. મહિનાના ખીજ ભાગે કરતાં

આ મુદત દરમ્યાન ઠસવાવડ થવાનો સંભવ ઘણો વધારે હોય છે. આવે વખતે હમેશ કરતાં ઓછી ઠસરત કરવી. ન્હાવા ધોવાનું તો નિયમ મુજબ ચાલુજ રાખવું, પણ નળ ઉઘાડી અરી નીચે ઉભા રહી ન્હાવું નહીં ઠસવાવડ થવાની હમેશની મુદતને દોઢ જે વહિના વિતી ગયા એટલે તેની ફિકર દૂર થઈ એમ મમજવું અને આસાનીથી પૂરે મહિને બાળક જન્મશે એવી મનમાં ખાત્રી રાખવી.

અને ખોટી વીણનું વર્ણન આપવું યોગ્ય થશે. "ઘણી સ્ત્રીઓને પહેલી વેળાએ ગર્ભ રહ્યા પછી કોઈ કોઈવાર ખોટી વીણ આવે છે. પ્રસૂતિ શરૂ થવાની ઘણા દિવસો આગમય એ વીણા શરૂ થાય છે. આ વીણા ઓળખી કાઢવાની ખાસ જરૂર છે. નહીં તો નાહક દાકતર કે દાઇને જરૂર વિના બોલાવવી પડશે, અને આખ્યા પછી તેનો કાંઈ તુર્ત ઉપયોગ થઈ શકશે નહીં, માટે એ જે વચ્ચેના ફરક નીચે ખતાવવામાં આવે છે.

ખરી વીણ પૂરા મહિના થયા-પછી શરૂ થાય છે. ખોટી વીણ તેની ઘણા દહાડા અથવા ત્રણ ચાર અઠવાડિયાં આગમય શરૂ થાય છે.

ખોટી વીણ શરૂ થયા પછી કંઈ રક્તમિશ્રિત પાણીના સ્રાવ જોવામાં આવતો નથી. ખરી વીણમાં તેમ થાય છે.

ખોટી વીણ એકજ ઠેકાણે જણાતી નથી. ઘડીકમાં તે ઢેડના કાંઠામાં તો ઘડીકમાં થાપામાં, ઘડીકમાં પેટમાં તો ઘડીકમાં કમ્બરમાં એમ ઠેકઠેકાણે દોડતી ફરે છે. ખરી વીણ ફક્ત કમ્બરમાંથીજ શરૂ થાય છે.

ખોટી વીણનું દર્દ પેટમાં ચૂંક અવિતી હોય તેવી તરેહનું હોય છે. ખરી વીણનું જાણે પેટમાં કંઈ દખાઇ અપાઈ જતું હોય તેવી કીસમનું હોય છે.

ખોટી વીણ અનિયમિત મુદતે અને અનિયમિત જોશથી આવે છે એટલે જે વીણ વચ્ચે એકવાર પા કલાક તો બીજાવાર કલાક જે કલાક નીકળી જાય છે. વળી કોઈવાર તે બહુજ જોરમાં આવે છે, તે કોઈ બહુજ નળળા પ્રકારની હોય છે. ખરી વીણ તેથી ઉલટી રીતે નિયમિત મુદતે આવે છે અને જોર જોમ વખત જતો જાય તેમ તેમ તે વધારે અંધ આવી જે વીણની વચ્ચેની મુદત ઓછી ને ઓછી થતી જાય છે.



• મુખ્ય ફરક દયાનમાં રાખવાનો તે એ છે કે ખરી વીણુ આળ્યા પછી થોડાજ વખતમાં રક્તમિશ્રિત પાણીનો સ્રાવ થાય છે. ખોટીમાં તેમ કદાપિ બનતું નથી.

આનો ઇલાજ એટલોજ કરવાનો કે એકાદ દિવસનો કે એવોજ ખીજે હલકો જુલાબ લેવો અને ખોરાક અરાખર પથે એવોજ લેવો. તેમ કરવાથી આરામ ન થાય તો રાતે સૂતી વખતે થોડુંક લીનીમેન્ટ કૅમ્ફર ( જરાક કપૂર નાખી ગરમ કરેલું તેલ ) થેટ ઉપર નરમ હાથે ચોળવું અથવા અફીણનો ચર્ક ચોળવો. એક ફેલેનલની કોથળી કરી તેમાં શેકેલું મીઠું ભરી તે વડે અથવા રખરની ખાટલીમાં ગરમ પાણી ભરી તે વડે રાતે સૂતી વખતે શેક કરવો. આટલું છતાં વીણુ નરમ ન પડે તો દાઝરની સલાહ લેવી કે તે ઘટતી દવા આપી જલદી આરામ કરશે.

ખોટી વીણુ કેટલીકવાર ઘણા દિવસો સુધી ચાલુ રહે છે ને આખરે ખરી વીણુ આવી પ્રસૂતિ થાય છે તે ઉપરથી કેટલાક અજ્ઞાન લોકો એમ સમજે છે કે બાઇ પ્રત્યક્ષમાં ઘણો કષ્ટાઇ અને ઘણી મુદત વીતી, પરંતુ એ ભૂલ છે. ખોટી વીણુ તે કંઈ પ્રસૂતિની વીણુ ગણાયજ નહીં.

## પ્રકરણ ૭ મું.

પ્રસૂતિ માટે રાખવાની તૈયારી તથા તે વખતની માવજત.

પ્રસૂતિ થવાની એકાદ બે દિવસ પહેલાં કેટલીક નિશાનીઓ ભેવામાં આવે છે, તેની નોંધ અત્રે લેવાની જરૂર છે. કારણ કે તે ઉપરથી પ્રત્યક્ષ બહુ નજદીક આવી એમ સમજી શકાય છે.

• સૌથી પહેલી નિશાની એ હોય છે કે પેટના આકારમાં ખુલ્લો ફેરફાર માલમ પડી આવે છે. એક પ્રકારના પહેલાં જેવું ચોટું પેટ રખતું હોતું તેટલું ચોટું દેખાતું નથી. વળી છેલા મહિનામાં સ્ત્રીથી ઝડપથી ફેરફાર કરી શકાતું ન હોય તેને બદલે છેલ્લા બેએક દિવ-

સમાં પેટ હલકું લાગી કરવા હરવામાં અડચણ થોડી લાગે છે અને તેથી પ્રથમ કરતાં કરવાહરવાને તથા ઘરનું કામકાજ કરવાને તેનું મન વધારે લલચાય છે ને તે વધારે આનંદી રહે છે. ઠાઠ ઠાઠને ફક્ત બેચેની અને ખડીક લાગી તે આકુળબ્યાકુળ થયેલી અને ખડાવરી જેવી લાગે છે પણ ઘણીખરી સ્ત્રીઓ આનંદમાં રહે છે; અને તેમ રહેવામાં ફાયદો છે. પ્રસૂતિ એક સાધારણ કુદરતી ખનાવ છે, તેને માટે કંઈ પણ કાળજી કરવાની જરૂર નથી.

તેનો દમ પ્રથમ સહેજ પણ હાલચાલ કે કામકાજ કરતાં જરાક મુશ્કેલીથી લેવાતો હતો તે હવે વધારે આસાનીથી લઈ શકાય છે. આમ થવાનું કારણ એ હોય છે કે અભ્યાસ વસ્તિદેશ ૧૧ પોલાણમાં હેઠળ ઉતરી ખરાબર પોતાની જગ્યાએ બેસે છે, તેથી છાતીના નીચલા ભાગ ઉપર દબાણ ઓછું થઈ ફેફસાંને પોતાનું કામ કરવામાં યતી નડતર ઓછી થાય છે અને તેથી દમ આગળ સાથે સરખાવતાં વધારે સહેલાઈથી લઈ શકાય છે.

આ પ્રમાણે અર્ભવતી સ્ત્રીને કેટલીક રાહત મળે છે ખરી પણ તેને ખદલે વળી ખીણ તરેહની કેટલીક અડચણો પણ ઉભી થાય છે. જ્યાં સુધી અભ્યાસ હોયો રહી પેટ મોટું હોય ત્યાં સુધી છાતી ઉપર દબાણ થયા કરે છે, પણ તે નીચે બેસતાંની સાથેજ વસ્તિદેશમાંના 'ભાગો' ઉપર દબાણ થવું શરૂ થાય છે અને તેને ક્ષીર્મ જૂદીજ નિશાનીઓ માલમ પડે છે. તે નિશાનીઓ એ છે કે વારેઘડીએ પિશાબની તથા આડાની હાજત થાય છે. આ નિશાનીઓ આપણે કુદરતની એક આગાહી જેવી માની લેવી જોઈએ. કારણ, તે ઉપરથી આપણે એવો ધડો લેવાનો છે કે પ્રસૂતિ દરમ્યાન પિશાબનો ડુકો તથા નીચકું આંતરડું એ બન્ને તરફ ખાલી રહેવાં જોઈએ કે તેથી માર્ગ મોકળો રહી પ્રસૂતિમાં કોઈ પણ તરેહની રોકાણ ન થાય. માટે અર્ભવતી સ્ત્રીએ આસ કયાનમ રાખવાનું છે કે છેવટના દિવસોમાં પોતાનો આડો કબજ ન થાય અં સહેજ પણ તેવું માલમ પડે કે દિવેલનો એક હલકો ગુલાબ લઈ લેવો જોઈએ કે તેથી એક દસ્ત સાફ આવી જાય. વારેઘડી થતી પિશાબની હાજત પણ રોકવી નહીં જોઈએ. નહીં તો વખતે પિશાબના ડુકાને વરમ થઈ આવવા સંભવ રહેશે.

ઘણી નિશાનીઓ શિવાય બીજી એક ખાસ નિશાની એવી છે કે ગુપ્ત ભાગમાંથી થોડોક સફેદ પાણી જવો આવ થાય છે. કાઠવાર, તેમાં જરાક લોહીનો અંશ મળેલો હોવાથી રંગે રતાશ પડતો હોય છે. જમ મ્હોમાંથી થુંક, નાકમાંથી લોટ ને આંખમાંથી આંસુ પડે છે તેમ યોનિના અંતર પડમાંથી હમેશ એક જાતનો સહેજ ચીકણો ઘોળો પ્રવાહી આવ નીકળી તે ભાગને નરમ અને સુંવાળો રાખે છે. તે છેલ્લા દિવસોમાં જરાક વધારે પ્રમાણમાં પેદા થાય છે અને તેથી બહાર નીકળી આવે છે. આ આવની સાથે સાથે મધુરી મધુરી વીણુ શરૂ થાય છે અને તે ધીમે ધીમે થોડકસ નિયમથી વધતી જતી જઈ આખરે બાળકને જન્મ મળે છે. આપણે પ્રથ વાંચી ગયા તેમ જ્યારે આ વીણુ ધીમે ધીમે વધી પેટમાં કંઈ દબાઈ કચડાઈ જતું હોય એવું લાગે ત્યારે પ્રભૂતિનો સમય ઘણો નજદીક છે એમ સમજવું.

વીણુ શરૂ થયા પછી ઘણી વખતે સ્ત્રીને લખલખું ભરાઈ આવે છે અને તે કેટલીક વખતે એટલું જોરમાં હોય છે કે જે ખિછાના ઉપર તે સૂતી હોય તે પણ હાલી જાય છે. પરંતુ તેનું અંજ તપાસી જોતાં કંઈ ટાકું પડી ગયેલું જણાતું નથી; ઉલટો તેને પુબ્ધન પરસેવો થયેલો માલમ પડે છે. તેની આમડી આપણને ગરમ અને ભીની લાગે છે. આ વખતે કેટલીક સ્ત્રીઓને આંડી કે એવોજ કંઈ બીજો દારૂ પીવાનું મન થાય છે. પરંતુ દાકતરની સલાહ વિના કદી પણ આ વખતે દારૂ પાવો નહીં. લખલખું મટાડવા માટે ગમે તો ગરમ ચાહ કે કાંઈનો એક પ્યાલો પાવો અથવા તો એકાદ વધારાની ધાખળી ઓરાટવી અને તે ચારે બાજુએથી તેની આસપાસ ખોસી દેવી પણ દારૂ તો પાવોજ નહીં. જ્યો તેને પરસેવો થયા માંડે અને તેને ગરમી જેવું લાગે કે ધીમેથી વધારાની ધાખળી કાઢી લેવી. નહીં તો તેને નખળાઈ માલમ પડી પ્રભૂતિ થવામાં વિવર્ણ લાગવા સંભવ રહેશે.

લખલખું ભરાય તેની સાથેજ ઘણીવાર ઉબકો અથવા ઉલટી થઈ આવે છે અને કેટલીક વાર તો પ્રભૂતિ પૂરી થતાં સુધી તે ચાલુજ રહે છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને ઉલટી એટલી જોરમાં થાય છે કે જરાક પણ

અત્ર પેટમાં ટકતું નથી. હલદી થવી એ સાદું ચિન્હ મનાય છે, કારણ, એમ ધારવામાં આવે છે કે તેથી પ્રસૂતિ બહુ સહેલાઈથી થાય છે. ગર્ભ તેમ હોય પણ એટલું તો નક્કી છે કે તેથી સ્ત્રીને બહુ ત્રાસ થાય છે. હલદી થવાથી ગુલ્મ ભાગે નરમ થઈ જઈથી ખીલે છે. આને કંઈ પણ ઉપાય કરવાની જરૂર નથી; કારણ એકવાર હોજરી ઉશ્કેરાઈ હલદી થઈ કે તે પ્રસૂતિ થતાં સુધી ખંધજ પડતી નથી.

આ પ્રમાણે સરઆતનાં ચિન્હોનું વર્ણન કર્યા પછી હવે તે સમય માટે શું શું તૈયારી રાખવી તે વિષે વિવેચન કરીશું. પ્રથમ તો છેલ્લા પાંચ છ અઠવાડિયામાં યાત્રાની સ્થિતિ સંતોષકારક રહે એવી તજવીજ રાખવી જોઈએ. આવી તજવીજ ન રાખવાથી ખાજકને ધવડાવતાં ખોટણી ઉપર ચીરા તથા ચાંદાં પડે છે અને તેથી પ્રત્યેક વખતે તેને દૂધ પાતાં અતિશય દુખાવે. થઈ યાત્રામાં વરમ થઈ આવવાનો, તે પાક ઉપર ચઢવાનો અને તેથી ઘણી મુદત લગી હિરાન થવાનો બહુ સંભવ રહે છે. એ દરદ કેટલીકવાર એટલું ભારે હોય છે કે એકવાર ધવાડયા પછી જેમ જેમ ધવાડવાનો બીજો વખત નજીક આવતો જાય તેમ તેમ તે સ્ત્રીને અતિશય બહીક લાગે છે. આ સંધ્યું અટકાવવાને માટે અને તેથી હલદી રીતે ધવડાવતી વખતે દુઃખને બદલે મજા લાગે એવું પરિણામ આણવાને માટે છેલ્લા પાંચ છ અઠવાડિયામાં નિયમિત રીતે કાળજી રાખી ખોટણીને ત્સરણે ભાગે 'લાન્ડી' અને પાણીના અથવા કોલનવૉટર અને પાણીના મિશ્રણથી ધોવાનો રિવાજ રાખવો, અને ધોયા પછી પાંચ સાત મિનિટ સુધી તે ભાગ ખુલ્લો રાખી તેના ઉપર હવા લાગવા દેવી. કેટલીકવાર આ મિશ્રણમાં હીરાખોળનો અર્ક (ટીકચર ઑફ મ્હર) થોડોક નાખવાથી વધારે ફાયદો થાય છે. આ પ્રમાણે દરરોજ કરવાથી ખોટણી કઠણ થઈ ધવાડવા લાયકની થાય છે.

આ પ્રમાણે કાળજી ન લેવામાં આવે તો ઘડીવાર એમ જાને છે કે ખોટણી યાત્રાની અંદર જેમી જાય છે અને તેથી ધવાડતી વખતે તે, છોકરાંના મ્હોંમાંજ પેસી શકતી નથી. ઘણું કરી ગર્ભ રદ્દા પછી

ઝાંચારે થાનો કદમાં વધવા માંડે ત્યારે તે ઉપર બહુ તંગ ચોળી પહેર-  
વાથી અગર બીજી રીતે પટા વિગેરેનું અણુઘટતું દળાણ થવાથી આવું  
પરિણામ નીપજે છે, માટે ચોથા પ્રકરણમાં આપેલી શિખામણ ધ્યાનમાં  
રાખી તે મુજબ વર્તવું જોઈએ. કદાચ જોટણોએ થાનમાં પેની ગયેલી  
જેવામાં આવે તો તે ઉપર ધવાડતી વખતે જોટણીની ઢાલ (નીપલ  
શીલ્ડ) પહેરી રાખવી અને તેને જોડેલી એક લાંબી નળી વડે ધવાડા-  
વવું. આ વસ્તુ પ્રખ્યાત દવા વેચનારાઓને ત્યાંથી સહેજ મળી શકશે.  
કોઈ કોઈવાર જોટણી ખરબચડી હોય તે ઉપર ઝીણી ઝીણી  
ગઠિા થઇ હોય તેવું માલમ પડે છે. આવું હોય ત્યારે છાકરાંને ધવા-  
ડતાં ચીરા પડવાનો સંભવ ઘણો વધી પડે છે, માટે નીચેના મિશ્રણથી  
જોટણીને દિવસમાં બે ત્રણ વાર ઘેવી.

જસતના કુલ ( સલ્ફેટ ઓફ ઝીંક ) .....બે ગ્રેન.

ગુલાબજળ ( રોઝ વોટર ) .....એક આઉન્સ.

જે જોટણો ઉપર ચીરા પડી ચૂક્યા હોય તો થોડોક ટંકણખારનો  
ભૂંકા લઈ તેને ગ્લીમરીન અને પાણી સાથે મેળવી તે મિશ્રણ ચીરાએ  
ઉપર લગાડવું. એ શિવાય નીચલી દવાથી પણ બહુ ફાયદો થાય છે.

સલ્ફ્યુરસ એમિડ.....અર્ધા આઉન્સ.

ટૅનો ગ્લીસરીન.....અર્ધા આઉન્સ.

પાણી.....એક આઉન્સ.

આ ત્રણે દવાઓ મેળવી તેનું મિશ્રણ બનાવી ચીરા ઉપર લગાવવું.

જે થાન કઠણ અને ગાંઠાગાંઠાવાળાં માલમ પડે તો પોશાક  
ઢીલોજ પહેરવો; સહેજ પણ તંગ પહેરવો નહીં.

સુધરેલા લોકોમાં પ્રસૂતિ માટેની તૈયારીમાં એક પહેલી તૈયારી  
એ હોય છે કે ખૂણું દહાડા થવા આવે તેની એકાદ માસ આગમચથી  
એક સાત્રી હુશિયાર દાયણુ જોઈ રાખે છે અને તેની સાથે ગોઠવણ કરી  
રાખે છે. એ દાયણુ ઘણું કરી જ અઠવાડિયામાં પ્રસૂતિ થવાનો સંભવ  
મળી કાઢે. હોય તે અઠવાડિયામાં ઘરમાં આવી રહે છે. વળી દાઇ  
સિવાય તેઓ એકાદ દાકતરને પણ એ બનાવ માટે આગમચથી ખબર

આવી રોકી રાખે છે આપણી સ્ત્રીઓ સાધારણ રીતે દાકતરની મંદદ લેવાનું પસંદ કરતી નથી. અલગત આપણે આગળ વાંચી ગયા તેમ પ્રમાણે એ એક કુદરતી ખનાવ છે અને તેમાં જેટલી દખલ થાય એટલી ખોટી છે. પરંતુ કેટલીકવાર એવો પ્રસંગ આવે છે કે દાકતરની અવશ્ય જરૂર પડે છે. હાલ કાઉન્ટેસ ઓફ ડફરીન ફ્રંડની મદદથી ઘણી સ્ત્રી દાકતરો પસાર થઈ છે. તેમાંની એકાદની, જે લોકોથી ખની શકે તે લોકોએ તો સલાહ અવશ્ય લેવીજ જોઈએ. વળી વિક્ટોરીયા મેમોરિઅલ સ્કૉલરશીપ ફ્રંડની મદદથી હાલ ઘણી દાયણો શીખી પસાર થયેલી મળી આવે છે. તેમાંની એકાદને પ્રથમથીજ રોકી રાખવી જોઈએ આપણી અમલી અભણ દાયણો ઘણીવાર નુકસાનકર્તા થઈ પડે છે. તેઓને સાધારણ સુધરતાના નિયમો પણ આવડતા નથી અને તેથી ઘણી વાર દર્દોની છંદગી તેઓ જોખમમાં લાવવામાં સાધનરૂપ થઈ પડે છે. માટે તેવી દાયણોને પડતી મૂકી શીખેલી દાયણોની મદદ અવશ્ય લેવી જોઈએ. માત્ર એટલી સલાહ રાખવી જોઈએ કે તે દાયણ અનુભવી હોય, તેનો સ્વભાવ સારો અને મળતાવડો હોય અને તે નાહકની ખડખડ કરનારી ન હોય પણ ધીરજથી શાન્તિથી હસી જોહીને કામ લેનારી તથા ખડતલ મહેનત કરનારી હોય. કેટલીક દાયણોને આવી વખતે પોતાના અનુભવમાં આવેલા ક્ષમાજ્ઞા દાખલાઓ જણાવવાની ટેવ હોય છે તે ઘણી વાર્ધિ લેવા જેવી ખીના છે. અમુક અમુક સ્ત્રીને પ્રસૂતિ વખતે આવી આવી અડચણો નડી અને તે અમુક અમુક રીતે પોતે દૂર કરી એવી વાતો કરનારી દાયણો નહીંમી છે. કારણ, તેથી ગર્ભવતી સ્ત્રીના મન ઉપર ખરાબ અસર થઈ તેને વસવસો પેદા થઈ ડર લાગે છે અને પરિણામે પ્રસૂતિ થવામાં વિલંબ થાય છે; માટે તેવી દાયણો પસંદ કરવીજ નહીં. વળી કેટલીક દાયણો શીખેલી ભણેલી હોય, સ્વભાવે સારી હોય, ખડતલ મહેનત કરનારી અને સચ્ચરીવાળી હોય છતાં તેને ન અનુભવ હોય તો તે નકામી છે એમ અમન્યુ. માટે અનુભવવાળી અને ભરોંગો મૂકી શકાય એવીજ ખાટી થણ તરીકે પસંદ કરવી જોઈએ.

• દાયણુ સિવાય બીજી એક બાધ આયા તરીકે મદદ કરવાને માટે, જમને જોગવાઈ હોય તેમણે પસંદ કરી રાખવી જોઈએ. ઘણીખરી વખતે આ કામ માટે પોતાની માનેજ ઘણી સ્ત્રીઓ પસંદ કરે છે અને ને ઘણે ભાગે યોગ્યજ કહેવાય પણ કેટલીક વખતે એમ અને છે કે માને પાસે રાખવી ડહાપણભરેલું નથી. મુખ્યત્વે કરી જો તે સહેજમાં ઉગ્રકેયુર્ધ જાય અથવા ગભરાઈ જાય એવા સ્વભાવની હોય તો તેને દૂરજ રાખેલી બની, કારણ, નહીં તો ફાઈટની ગંભીર વાતો કરી અને ચિંતાતુર મ્હોં કરી નાહક ગર્ભવતી સ્ત્રીને ગભરાવી મારે છે અને તેથી તેનું મન ઉરંકરાઈ જઈ તેને પ્રભૂતિ થવામાં હરકત આવે છે. માત્ર જો તેનો સ્વભાવ શાંત હોય અને તે પોતાની લાગ-ણીઓને પોતાના કાણુમાં રાખી શકે અને મ્હોં ઉપર પોતાની લાગ-ણીઓની છાપ ખેસવા ન દે એવી હોય તો તે માની પાસે રાખવામાં ઘણો ફાયદો થવા સંભવ છે. કારણ, કુદરતી રીતેજ માના ઉપર તે બાધનો સૌથી વધારે ભરોસો રહેશેજ, અને હાજર રાખવાનું ઉપલાં કારણોથી અયોગ્ય માનવામાં આવે અથવા બીજાં કંઈ કારણોથી તેમ રાખવાનું ન અને તો માયાળુ અને શાંત સ્વભાવની બીજી કોઈ સગી અથવા સહીયરને રાખવી ઠીક પડશે. આવી સ્ત્રી પોતેજ એકાદ બાળ-કની માતા થયેલી હોવી જોઈએ. કારણ, તેમ હોય તોજ તે યોગ્ય સલાહ અને સીખામણ તથા દરદ વખતે ધીરજ આપી શકશે. માત્ર તે સ્ત્રી તથા દાયણુ પ્રભૂતિ માટે મુકરર કરેલા કાળ કરતાં બે ચાર દિવસ પણ અગાઉથી ઘરમાં આવી રહેલી હોવી જોઈએ કે આઈતી વખતે તેમને માટે નાહક દોડાદોડી કરવી ન પડે.

પ્રભૂતિ વખતે તે માટે મુકરર કરેલા ઓરડામાં ઘણી સ્ત્રીઓની બીડું થવા ન દેવી જોઈએ. ગર્ભવતી સ્ત્રીની તબિયત તદન સારી રહે તેને માટે ઓરડો તદન શાંત અને ઠંડો રાખવાની જરૂર છે. માટે પાડાપડોશીઓ કે સગાંવહાલાંઓ જમ આપણા લોકોમાં ટોળે મળી કાહુ કાહુ કરી મૂકે છે તેમ બીલકુલ થવા દેવું ન જોઈએ. નહીં તો સ્ત્રીને અતિશય લેણેની થઈ આવી તેનું સંગ ગરમ થઈ આવશે અને

નાહક પ્રસૂતિ થવામાં વિલંબ થશે. ઘણો સ્ત્રીઓ તે એરડામાં ભેગી થવાથી હલદી તેની હવા બગડી જઈ તેથી નુકશાન થવા સંભવ રહે છે. માટે એક દાયણ, એક આયા અને જરૂર ત્યાંજે તો એકાદ દાકતર એ ત્રણ સિવાય કોઈને પ્રસૂતિવાળા એરડામાં જવા દેવું ન જોઈએ. દાકતર પણ ખંધા વખત એ એરડામાં હાજર રહેશેજ નહીં. એકવાર ઘટીત તપાસ કર્યા પછી તે પોતેજ ખીન્ન એરડામાં જશે.

પ્રસૂતિની તૈયારી હોય તે વખતે તે સ્ત્રીની આસપાસના માણસોએ તેના મનને કોઈ પણ રીતે ત્રાસ ન થાય પણ હલકું તે રંગન થાય એવી વાતો કરી તેનું મન રોકેલું રાખવું જોઈએ; મુખ્યત્વે કરી જે સ્ત્રીની પહેલીજ વેત હોય અને જેને તે કારણથી શું થશે, શું નહીં એવી મનમાં ખીતિ રચા કરતી હોય તેવી સ્ત્રી આગળ તો મન ખડેલાય એવીજ વાતો કરવી જરૂરની છે. આવી સ્ત્રીની ખડીક ભાગવાને માટે હરેક પ્રયત્ન કરવો જોઈએ અને તેની એવી ખાત્રી કરી આપવી જોઈએ કે પ્રસૂતિ એ એક કુદરતી ખનાવજ છે અને તેને માટે કંઈ પણ કાળજી રાખવાનું કારણજ નથી. આવી સ્ત્રીઓ પાસે દાયણે કદી પણ પોતાના અનુભવમાં અવિભા ખરાબ દાખલાઓ વિષે વાત કરવીજ નહીં.

જેઓને દાકતરને બોલાવવાની જોગવાઈ હોય તેમણે ખરી વીણની શરૂઆત થતાંજ તેને બોલાવી રાખવો જોઈએ. જેઓને પ્રથમ છોકરાં થયાં હોય એવી સ્ત્રીઓએ તો તુર્તજ દાકતરને બોલાવી રાખવો ઠીક પડશે. કારણકે તેઓના ખાખતમાં ઘણીવાર એવું અને છે કે કુદરત ગુપ-ગુપ પોતાનું કામ કરે જાય છે અને ઉપરાષ્ટાપરી એકદમ વીણા આવી જલહીજ છૂટકો થઈ જાય છે, એટલે દાકતર આવે તેની આગમચ વખતે પ્રસૂતિ પૂરી થઈ જવાને સંભવ રહે છે. માટે દાકતરને બોલાવવોજ હોય તો અસુરેથી બોલાવવા કરતાં વહેલો બોલાવી રાખવો સારો; કારણકે એકવાર ઘટીત તપાસ કર્યા પછી જો તેને જરૂર લાગશે તો તે ન થોભતાં થોડા કલાક પોતાના કામે જઈ પાછો આવી શકશે. એકવાર દાકતરે તપાસી સર્વ સરળ ચાલે છે એવી ખાત્રી આપ્યા પછી તો જન્મવની સ્ત્રીએ ત્રાક પણ ફીકર રાખવાની જરૂર નથી.



જો ઓગડો પ્રસૂતિ માટે મુકગ કગવામા આવે તે ખારીક રીતે વિચાર કરીનેજ મુકગ કગવો જોઈએ તે પુગ્તો માકળાગવાળો હોવો જોઈએ કાગ્લુ, આખર ચાળીસ દિવસ સુધી તેમાંજ સ્ત્રીને ગહેવાનું હાવાથી તેમા હવાનો પુગ્તો અવગજવગ ગ્હી તેની હવા પૂરેપૂરી ગુદ્ધ ગહેવી જોઈએ ગર્ભીના દિવસો હોય તો તે કોઈ પણ જાતની શગડી કે દંવતાથી એક કરવાની જરૂર ગ્હેતી નથી ઠડીના દિવસો હોય તો ઓગડામાં ધગધગતા અગાગવાળી એકાદ શગડી એક ખામ્બુએ મૂકી ગર્ભવાથી ઓગડાની હવા થોગ્થ રીતે ગર્ભ ગળી શકાશે આ અગાગ એકસગળી રીતે ધગધગતા રહેવા જોઈએ ઘડીકમા તદન ખુખાયેલા અને ઘડીમાં અતિશય તેજસ્વી રહે એમ થવું ન જોઈએ કાગ્લુ, ઓગડાની હવાની ગર્ભીમા એકદમ કેરફાર થવા દેવો ઈષ્ટ નથી ગર્ભવતી સ્ત્રીના ખિછાના ઉપર થઈ એસડો પવન આવે જાય એવી રીતે ખાગી ઉઘાડી ગર્ભવી નહીં પણ તેનું એકાદ ખાગ્લુ એવી તજવીજથી ઉઘાડું ગર્ભનું કે પુગ્તી હવાનો અવગજવગ ગ્હે

ઝારડો ઘગ્ના એવા ભાગમા હોવો જોઈએ કે ઘોઘાટ જેમ અને તેમ એછો હોઈ ગાતિ પથગાયની રહે માટે રસ્તા ઉપર ઘગ આગ્યુ હોય તો ખનતા સુધી તેના પાછલા ભાગવાળો ઝારડો પમદ કગ્વો ચાળીસ દિવસ સુધી તે ઓગડામા કોઈ પણ જાતની હવામા મીગાડો કરે એવી ચીજ ગર્ભવી ન જોઈએ આ ખાખતમા દાયણે પુગ દાખલ ગર્ભવાની જરૂર છે

પ્રસૂતિ માટે નીચલી ચીજો ખાસ તૈયાર રાખવી જોઈએ —

૧ સારી ધાગ્વાળી કાતર

૨ ખજ પહોળી નહીં એવો ફીનના વહેત જેવડો ચાગ પાચ દુકડા.

૩ થોડીક મજબૂત સફ પાતળી સુતળી

૪ દસ ખાર સાફ ઘોયેલા દુવાયો

૫ એક વાગ સમથોરસ સુવાળી ફલ્લેનવનો કડકો

૬ ગનીસગેન સામુ અથવા વીનોત્રીઆ ત્રેમીઅર કે એવોજ સાગે માખુ

૭. ત્રાયોલેટ પાકિડર ( છોકરાંઓના એક ઉપર સગાડવામાં આવતો મંડેલ બૂટો ) અથવા વીનોલીઆ પાકિડર

૮ છોકરાને પહેગવવાના ઠપડાં.

૯. સ્ત્રીને બદલાવવાના ઠપડાં

૧૦ છોકરાને નહવાડવાનું એક પાણીનું ટબ.

૧૧. ગરમ તથા ઠંડું પાણી પુરતા જગ્યામાં.

૧૨. બાળકને નહવાડવા માટે વાદળીનો ટુકડો.

૧૩ ઑલીવ ઑઇલની એક બાટલી.

૧૪. પેટ ઉપર બાંધવા માટે ખાસ બનાવેલા પાટા નંબ ૩

૧૫. બાર “સેફ્ટી પીન” (અણુ ન ભોઝાય એવી રીતે ખોસવાની ટાંકણીઓ.)

૧૬. પોર્ટશ મરેન્-ગ્રેનસની ટેબલોઈડની બાટલી એક.

૧૭. રસકપૂર ( પક્ષોરાઇડ ઑફ મર્ક્યુરી ) ની ટીકડીઓની બાટલી એક.

૧૮. બે ગીન્ડી.

૧૯. એક “સ્લીપર બેડ પેન” (દસ્તને માટે વાપરવાનું વાસણ)†

૨૦. બાંધ ચારસવાર જોવડા બે લેધગકયાથ (પીણીઆ)ના ઠડકા.

૨૧. બે ઠામળા.

૨૨. ધોયંત્રી ગ્રાફ આદરે ચાર.

૨૩. રબરની એક પિચકારી.

૨૪. લીકવીડ ઍફ્ટરેક્ટ ઑફ અર્મટ-એક આંડિસ.

૨૫. નખ સાફ કરવાનું ઘસ.

૨૬. બાળકને માટે ક્વેનલના પેટ ઉપર બાંધવાના પાટા નંબ ૩.

પ્રસુતિ વખતે આપણા લોકો સાધારણ રીતે એક મુઝની પલંગડી વાપરે છે. તે ઉપર બિછાનું સાફ હોતું નથી તેથી મૂવાવડીને બહુ ત્રાસ થાય છે. માટે આવે વખતે પાટી ભરેલી લોઢાની ઢાલકી ( પલંગડી ) આસરે સાત ફૂટ લાંબી, ત્રણ ફૂટ પહોળી અને ત્રણ ફૂટ ઉંચી ઠીક

પડશે. તે ઉપર એક ઘોડાના વાળ ભરેલી તળાઈ મૂકી, તેના ઉપર મીણી-આનો એક ઠંડકો મૂકી તે ઉપર એક ધાળળી ખિંચાવવી. સર્વેની ઉપર એક ચાદર પાથરી દેશી. આ ચાદરની ઉપર વળી એક ખેવડ વાળેલી ચાદર અડધું ખિંચાવું ( નીચે લાગે ) ઢાંકાય એવી રીતે મૂકવી. ઢોલકીના માથા તરફના ડાબી બાજુના પાયા સાથે ઉપર છે એક મજબુત ટુવાલ એક દોરડા માફક વીટાળીને બાંધવો. કારણ, જ્યારે વીણ વધતી જવાથી સ્ત્રીને કરાંજવું પડે ત્યારે તે પકડીને પોતે જોર આપી શકે. વળી એક ન્હાનો તકિયો પણ આગળ રાખવો કે વીણ આવતી વખતે તેની સામે પણ ટેકી જોર આપી શકે. ઉપર કહેલા ટુવાલ તથા તકિયાનો ઉપયોગ જ્યારે વીણ અતિશય જોરમાં આવી ખરું ખહાર પડવા માંડે ત્યારેજ કરવાનો છે. ખિંચાના આગળ જમીન ઉપર મીણીઆનો બીજો ઠંડકો પાથરી દેવો. પાણી વધુટવા પહેલાં જ્યારે વીણ ફક્ત પેટમાં ચૂંક આવે એવીજ રીતની હોય ત્યારે એ ચીજોનો ( તકિયા તથા ટુવાલનો ) ઉપયોગ કરવાનો નથી એ ખુબ ધ્યાનમાં રાખવું. કારણ, નહીં તો પરિણામ એ આવશે કે વગર અર્થનું જોર કરવાથી થાક લાગશે અને પછી ખરી જરૂર વખતે કરાંજ જોર કરવાની શક્તિ રહેશે નહીં.

મુદાવડ વખતનો પહેરવેશ:—હિંદુઓમાં ઘણીવાર એ વખતે જૂનાં વપરાયેલાં કંપડાં પહેરાવવામાં આવે છે, પણ તે માટી બૂલ છે. તદ્દન સાફ ધોયેલાં કંપડાં એ વખતે પહેરાવવાં જોઈએ. એક સંકેદ નેનસુઠનું ખમીસ અથવા પેટી પડેરી નીચેને લાગે એવોજ એક ઘાઘરો પહેરી રાખવો. ખમીસ રાખવાનું કારણ એ કે પ્રભૂતિ પૂરી થયા પછી અંદર હાથો ઉપરથી સેરવી કાઢી શકાય.

• પ્રભૂતિ વખતે મુલાની ઢાંચ:—જ્યાં સુધી પાણી વધુટયાં ન હોય અને વીણ ઘણી જોરમાં ન હોય ત્યાં સુધી તો ફરફર કર્યા કરવું અથવા ઉભા રહેવું પણ વીણ જોરમાં વધ્યા પછી અને પાણી વધુટયા પછી પૂર્ણ ઉપર જાણે પડે એવી રીતે મુઠ જવું કે બેઠકનો ભાગ

પગ તરફની ધસથી આશરે ફૂટેક દૂર રહે અને માથુ પલંગડીની લગ્ન મગ વચ્ચે આવે રહે. એ પ્રમાણે સૂતા પછી પગને ઘુટણમાંથી ખુલ્લું રાખી દેવા. આ પ્રમાણે સૂવાથી સ્ત્રીને પોતાને આગમ મળે છે, એટલુંજ નહીં પણ તેનો મહાલાજી સચવાય છે અને દાઢ અથવા દાઢાર ને હાજર હોય તેને પોતાનું કામ કરવામાં ઘણી સરળતા મળે છે.

આ પ્રમાણે સૂવાડયા પછી દાઢ અથવા દાઢાર પાસે યોનિમાર્ગમાં આંગળી મૂકાવી તપાસ કરાવવી જોઈએ. કેટલીક સ્ત્રીઓ આવી પરીક્ષા કરવા દેવા માટે ખુબ શરમાય છે પણ એવી પરીક્ષા થવાની અવશ્ય જરૂર છે. તેનાં કારણો નીચે સુચ્ચ છે —

૧. પ્રસૂતિ ખરેખર શરૂ થઈ છે કે નહીં તેનો નિર્ણય કરવાનું બની આવે છે અને શરૂ થઈ હોય તો કેટલી હદ સુધી પહોંચી, તે માલમ પડી આવે છે.

૨. છોકરું ખરાબર જોઈએ તેજ સ્થિતિમાં સીધું છે કે નહીં તે સમજી શકાય છે. એટલુંજ નહીં પણ વખતે આડું હોય તો અથવા ખોળ કંઈ હરકત હોય તો આ તબક્કે તેનો ઘટતો દલાજ થઈ શકે છે અથવા શું ધલાજ લેવા તે દાઢાર પોતે પોતાના મનથી નક્કી કરી શકે છે. જ્યાં સુધી તેણે ખરાબર તપાસ કરી ન હોય ત્યાં સુધી તે કોઈ પણ તરફનો મત આપવાને અથવા ઉપચાર કરવાને સામર્થ્યવાન થઈ શકતો નથી.

૩. જો છોકરું ખરાબર સ્થિતિમાં હોય અને પ્રસૂતિનું કામ કેટલેક દરજ્જે આગળ વધ્યું હોય તો તપાસમાં તે જણાઈ આવતાંજ તે સ્ત્રીને તે ખરાબર ખુશ ખબર આપી શકે છે અને તેથી તેના તથા તેની આસપાસના માણસોના મન ઉપરનો એક જાતનો ખોજો દૂર થઈ પ્રસૂતિ વહેલી થાય છે.

જો દાઢાર અથવા દાઢને પરીક્ષા કરવા ન દે તો પરિણામ એવું આવે કે પ્રસૂતિની ક્યારે શરૂઆત થઈ તેની ખરી ખબર પડશે તહીં અને વખતે છોકરું આડું આવવાનાં કે ખોળ એવાજ કારણથીજ તુર્તી તુત ને મદદ આપવી જોઈએ તે આપી ન શકાવાથી નુકશાન થવાનો ખાતર મંભવ રહેજે. વળી ખાતર ખરાબર આવે છે એવી ખાતરી પણ.

મૂવાવડીને આપી શકાયે નહીં તેથી તેના મનમાં શંકા અને ખડીક રહ્યા કરશે અને તેથી પ્રસૂતિ થવામાં ઉલટી દીલ થશે. માટે તપાસવા દેવાની ખરેખરી જરૂર છે એમ માની લઈ એકવાર ચોક્કસ પરીક્ષા કરાવી લેવી કે તેથી સર્વેના મનની ચિંતા દૂર થઈ બધું ખરાબર રીતે ચાલે છે એવી ખાતરી થાય, અને મનને હિંમત તથા ધીરજ આવે. અને કહેવાની જરૂર નથી કે દાર્ઘી શીખેલી હશે તો તે, અથવા દાકતર પરીક્ષા કરવામાં એટલી બધી નાજુકાઈ વાપરશે કે તેને જરાક પણ ધમ્મ થશે નહીં. માટે તેમના ઉપર પૂરતો ભરોસો રાખી તેમને જે કરવું જરૂરનું લાગે તે કરવા દેવું જોઈએ. વખતે દાકતરને ન બોલાવતાં દાઢનેજ બોલાવી હોય અને તેને તપાસ કર્યા પછી એમ માલમ પડે કે દાકતરની મદદની જરૂર છે તો તેની સલાહ તુર્ત માન્ય કરી દાકતરને તાકીદે બોલાવી મંગાવી તેના કહેવા પ્રમાણે સર્વે થવું જોઈએ. આવે વખતે દીલ થવાથી ઘણીવાર છોકરાં તથા માતા એ બંનેની છાંદગી જોખમમાં આવી પડે છે. તપાસ કરાવવાથી વળી એક ફાયદો એ થાય છે કે પ્રસૂતિ કેટલે દરજ્જે પહોંચી છે તે જાણવાથી તે બાઈએ સૂઈ રહેવું કે ફરફર કરવું તે વિષે તેને સલાહ આપી શકાય છે.

પ્રસૂતિ શરૂ થવાનાં ઉપર કહેલાં ચિન્હો માલમ પડે કે તુર્ત આશરે સવાશેર કુકડું પાણી લઈ તેમાં થોડોક સાબુ ચોળી ફીણ કાઢી તે પાણીની પિચકારી આપવી તેથી દસ્ત સાફ થઈ જશે. જે એ પ્રમાણે કરવામાં ન આવે તો પરિણામ એ થશે કે બાળકનું માથું જન્મતી વખતે નીચલા આંતરડાં ઉપર દબાણ થઈ તેમાંનો મેલ બહાર નીકળી આવે બાળકને ખરડી નાખશે એટલું નહીં પણ વખતે તેના કંઈક અંશ સ્ત્રીના ગુદા ભાગોમાં જવાથી તેને ઝેરી તાવ આવવાનો સંભવ રહેશે; માટે પિચકારી આપી સાફ દસ્ત લાવવોજ જોઈએ. વળી તેજ વખતે બંને તેટલી પિગાળ કાઢી નાખવી. એટલું કર્યા બાદ તે બાઈનું સર્વે અંગ સાફ કરી તેને ધોયેલાં સૂકાં કપડાં પહેરાવવાં. મુખ્યત્વે કરી ગુદા ભાગો અને બાજો વાદળીની મદદથી પ્રથમ સાબુ અને પાણી વડે, પછી ચોખ્ખા પાણી વડે, અને છેવટે રમકપૂરના મિથુનવડે ધોઈ સાફ કરવાં.

ગમકપૂરુનું મિશ્રણ સવાજેર પાણીમાં પોણાનવ ટ્રેન રસકપૂર (પકથોરાઇડ ઓફ મકથુરી) નાખવાથી બને છે. અથવા રસકપૂરની ટીકડીઓની બાટલી તૈયાર આવે છે તેમાંની એક ટીકડી ગુલાવડ પાણીમાં નાખવાથી ઘટતા પ્રમાણનું મિશ્રણ બને છે.

ગુણ ભાગો સાફ કરવા વિષે જે ઉપર કહ્યું છે તે ફક્ત બહારના ગુણ ભાગો માટે સમજવાનું છે. અંદરના ભાગોને પિચકારી માગે સાફ કરવાની કંઈ પણ જરૂર નથી. ઉલટો તેથી બીજાડો થવા સંભવ છે. કારણ કે કુદરતી રીતે જ ભાગોમાં વધારે ચીકણા પ્રવાહી આવેલા પેદા થયેલા હોય છે. તે ધોવાઇ જવાથી બાળક મહેલાઇથી બહાર આવી શકતું નથી. વળી જો ચીકણા પ્રવાહીમાં એવો ગુણ હોય છે કે બહારથી કંઈ પણ તરફનો મેલ, વખતે આકસ્મિક અંદર દાખલ થયે હોય તો તેની ખરાબ અસર થતી અટકાવે છે માટે જ પ્રવાહી ધોવાઇ જવાથી ઉલટું નુકસાન થવા સંભવ રહે છે. ફક્ત નીચે પ્રમાણે અંદરના ભાગો (કુગ) પિચકારી વડે ધોવાના છે—

૧. અંદરથી કંઈ પીળી રંગી અથવા લામ મારતો પ્રવાહી ન બળતો હોય તો.

૨. પ્રતિ લાંબા વખત પહેાંચવાથી તે ભાગો ગરમ અને સ્કા થઈ ગયા હોય તો.

અંદરના ભાગો સાફ કરવા હોય તો ગુણ સંભાળ રાખવી કે રસકપૂરનું મિશ્રણ કદી પણ વાપરવામાં આવે નહીં કારણ કે તે ઝંગી છે. તેને માટે તો એક શેર પાણીમાં અર્ધો ચમચી ફીનાઇલ નાખી વાપરવું. અગર તેટલાજ પાણીમાં પોટાશ પરમંગેનેસની એક ટીકડી (તૈયાર વેચાતી મળે છે તે) નાખવી અને રખરની પિચકારી (લિગીનન ઓરીન) કદી ન વાપરવી. પણ એક સાફ ટીનના વાસણને પલંગડીના માથા આગળ દિવાલે ટાંચી તેમાં ઉપરું એકાદ મિશ્રણ નાખી તેમાં એક રખરની લાંબી નળી બપેલી તે નળીને છેડે એક ટોટી લગાવી તે વડે સાફ કરવું. ટીનમાંનું

પ્રસૂતિ માટે રાખવાની તૈયારી તથા તે વખતની માવજત. ૬૫

પાણી અથવા મિશ્રણ પોતાની મેળે ગુરત્વાકર્ષણથી વહી ધીમેથી અંદરના ભાગે ધોવાઈ જશે.

આટલું કલા પૂછી હવે પ્રસૂતિના જૂદા જૂદા દરજ્જાનું વર્ણન આપી તેમાં જૂદી જૂદી વખતે શું કરવું તે જણાવીશું.

પ્રસૂતિના ત્રણ દરજ્જા કરેલા છે. પહેલા દરજ્જામાં ખરી વીણ પ્રથમ કમ્મરમાંથી શરૂ થઈ આગલી ખાજુ પેટ તરફ તથા નીચે જાગ તરફ ઉતરતી માલમ પડે છે. આ વીણો ગર્ભાશયના સંકેતોવાથી થાય. તેથી વીણ આવતી હોય તે દરમિયાન પેટ ઉપર હાથ મૂકી જોતાં તે તદ્દન કઠણુ લાગે છે. આ વીણો આવવાને લીધે કમળનું મ્હોં ખીણે છે અને ગર્ભની આમપામના પડદા, જેનું વર્ણન પહેલા પ્રકરણમાં આપણે વાંચી ગયા તે કમળના મ્હોંમાંથી બહાર નીકળી આવે છે અને આંગળી લમાડતાં બહુ કઠણુ જણાય છે. આ નીકળી આવેલા પડદાના ભાગને તશિયો કહે છે. શરૂઆતમાં વીણ બહુ ધીમી હોય છે અને ફક્ત ત્રણથી પાંચ મેકંડ સુધી જ રહે છે, અને દર બે વીણની વચ્ચેમાં કલાક કે તેથી પણ વધારે વખતનો અંતર પડે છે. મટે આ દરજ્જામાં સ્ત્રી પોતે ફરી ફરી શકે છે જમ જમ પહેલા દરજ્જાની મુદત વધતી જાય છે તેમ તેમ વીણ વધારે ને વધારે જોર પકડતી જાય છે અને દરદ પ્રથમ કંઈ કપાઈ વઢાઈ જતું હોય અથવા દબાઈ જતું હોય તેવું હોતું તેને બદલે તે એટલું જોરમાં થાય છે કે તે સ્ત્રી બુમ પાડી ઉઠે છે. તેને ઘણુંકરી જિલટી થાય છે અને તશિયો કુટી જઈ પાણી એકદમ બહાર નીકળી આવે છે. વળી તે બાઇને ઉપરા-છાપરી પિશાબની હાજત થાય છે વખતે પ્રત્યેક વીણ વખતે થોડા ઘણા પિશાબ નીકળી જાય છે.

એ શિવાય જાંગની અંદર આવેલા જાનતંતુઓ ઉપર દબાવુ થવાથી જાંગના માંસમાં પુષ્કળ આંદોડીઓ આવે છે.

\* ત્રીજા દરજ્જામાં વીણ એસમાં વધતી જાય છે અને ૪૫-૪૬-૫૫ થી આવે છે. દરેક ત્રીશથી માઠ મેકંડ સુધી લંબાય છે અને દર પાંચ મિનિટને અંતરે આવે છે. તેમ થતાં થતાં જ્યારે બાળકનું

માથુ અવતરવાનો વખત આવે છે ત્યાંજે તો લગભગ એકસરખી ગીંતે વીણુ ચાલુજ રહે છે આ વીણુનું દગ્દ પહેલા દગ્દજની વીણુના દરદ કગતા ખડુ વધારે જોરમા થાય છે. તેથી સ્ત્રી ખૂબ પાડી ઉઠવાને બદલે જોગથી કગડે છે અને પોતાની પાસે કંઈ પણ ચીજ હોય તેને બાલી લઈ નીચલી તરફ અને તેટલું જોર આપે છે બાળકનું માથુ જેમ જેમ બહાર આવતું જાય છે તેમ તેમ આતરડાના નીચલા ભાગ ઉપર દંખાસુ થવાથી દસ્તની મજબુત હાજત થાય છે પરંતુ પ્રથમ પિચ કારી આપેલી હોવાથી તે લાગનો મધા મેલ નીકળી ગયેલા હોવાને લીધે કંઈ ઝાડો થતાં નથી માથુ અવતર્યા પછી થોડીજ વારમા બાળકનું આંખું મરીગ બહાર પડે છે.

નીચે દરજ્જો:—બાળક અવતર્યા પછી સ્ત્રીને અતિશય આગમ લાગે છે અને તેથી દશ મિનિટ કે પાંચ કલાક સુધી તે તદન શાત પડી રહે છે ત્યાંબાદ ફરી વીણુ મર થઈ થોડી થોડી મિનિટને અતરે આવ્યા કરે છે, અને ઝાંર બહાર પડે છે આ વીણુ કંઈ પ્રથમના જોટલી જોગદાર હોતી નથી અને તેથી આગુ દરદ થતું નથી.

જૂદા જૂદા દગ્દજની મુદત:—પહેલી વેત વખતે પહેલા દગ્દજે આશરે અગીઆથી ખાંડ કલાક નામે છે એક છોકરા જન્મ્યા પછી બીજાની વખતે આ દગ્દજે ૧૭ થી આઠ કલાકમા પૂરે થઈ જાય છે.

પહેલી વેતમા, બીજો દગ્દજે આશરે એકથી બે કલાક સુધી પહોંચે છે બીજા છોકરા વખતે દશથી પદર મિનિટમાજ સઘડું બટોપાઈ જાય છે.

ત્રીજા દગ્દજમા હંમેશા પાંચ થી અડધા કલાક લાગે છે.

જો પહેલી વેત વખત સ્ત્રીની જીમ્મત મીશ જીવગતની હોય તો પ્રત્યક્ષ યવામાં ઘણીવાર અતિશય વિવેક લાગે છે અને તેને ઘણું કષ્ટ ખમવું પડે છે માટે એવી સ્ત્રીઓએ અતિશય ધીગજ ગમવાની મરજ છે કુદરતની હામત એવી છે કે આવે પ્રસંગે પસું કોઈ વગર જન્મની દગ્દજાનગીરી કગવામા ન આવે તો ઘણુંકરી બળિંક જીવડું જન્મ પામે છે અને માને કંઈ ઝાઝી અડચણ આવતી નથી આવી સ્ત્રીઓને ફરી છોકરા થાય તો પ્રથમ જોવી ટીલ થતી નથી અને મને કામ રહેલાઈથી પાગ પડે છે.



• જૂદા જૂદા દરજ્જાની માવજત. પહેલા દરજ્જામાં ઝાઝી માવજત કરવાની હોતી નથી. એ દરમિયાન તો ખનતા લગી તે સ્ત્રીને ફરફર કરવા કહેવું જોઈએ. કારણ તેમ કરવાથી ખાળકનો ભાર કમળ ઉપર આવીને તેનું મ્હોં જલદી ખીલશે. જો પેટ આગળ ઝુલી પડતું હોય તો આશરે ફૂટેક પહોંચે અને ત્રણવાર લાંબો એક પાટો પેટ ઉપર લપેટવો કે તેના દબાણથી ગર્ભાશય પોતાને ઠેકાણે રહે. આ દરજ્જામાં ગર્ભિણીએ જરાપણ કાંસી કરાંઝી જોર કરવું નહીં અને ખને એટલી ઓછી ડખખલ કરવી. યોનિમાર્ગમાં વારે ઘડીએ આગળાં મૂકી તપાસ કરવાની પણ કંઈ જરૂર નથી. ઠેકલીક અલણ દાઢીએ આ દરજ્જામાં પોતાની આંગળી વડે કમળનું મ્હોં ખીલવવાની કોશિય કરે છે પણ તે મોઢી ભૂલ છે. જ્યુ કમળનું મ્હોં પોતાની મેજે ખીલી રહ્યું કે તુર્ત તશિયો કુટી જઈ પાણી વહી જાય છે, તે વખતે દાઢ હાજર હોય તો તેની પાસે યોનિમાર્ગમાં આંગળીવડે તપાસ કરાવવી અને માથું ખરાખર ઠેકાણે છે કે નહીં, છોકરું ખરાખર સીધું છે કે નહીં, અને નાળ અંદર છે કે બહાર નીકળી આવ્યો છે તે ખદલ ખાત્રી કરાવવી.

પિશાબની વારેઘડી થતી હાજતને રોકવી નહીં. નહીં તો વખતે ફુક્કાનો વરમ થવાનો સંભવ રહે છે. જો કોઈવાર આ નિશાની માલમ પડે અને દાકતર હાજર હોય તો તેને એ વિષે ખબર કરવી. કારણ, ઘણીવાર એમ ખત્રે છે કે દાકતરને ખબર પડયા વિના પિશાબનો ફુક્કો પુઠળ ફૂલી જાય છે.

થાપા તથા જાંઘમાં આંકડીએ આવવાથી હર્દીને ખુબ ત્રાસ થાય છે. તેવું હોય તો હથેળી ગરમ કરી તે વડે તે જંગો ચોળાવવી અગર હથેળીએ ચોળવું ઠીક ન પડે તો ફેલેનલના ટુકડાને કંઈ તાપ આગળ ધરીને ગરમ ન્યાય કે તે વડે ખુબ ચોળવું. આ ઉપાય પણ કારગત ન લાગે તો કૉમ્પ્રાહન્ડ સોપ લીનીમેન્ટ નામનું તેલ મંગાવી દેવું. આ આંકડીએ સ્ત્રીને એકજ દેહાણે એમ્પી. ગાળવાથી વધારે જોરમાં થવાનો સંભવ રહે છે, માટેજ તેને ખનતા લગી ફરફર કરવા દેવી જોઈએ. આ દરજ્જા કંઈ જોખમકારક નથી માટે તે વિષે ક્રિકર કરવાની

જરૂર નથી. તેથી ઉલટી રીતે જન્મ આંકડી વધારે આવતી જાય તેમ સમજવું કે માથાનો ભાગ વસ્તિ દેશમાં નીચે ઉતરતો જાય છે અને તેથી જન્મના તંતુઓ ઉપર દબાણ થાય છે અને પ્રસૂતિ વહેલી પરી થવાનો સંભવ રહે છે. ફરહર કરતાં કંઈ એવો પ્રકાર અને તે પુત્ર તો ખાલુના પગને જોરથી જમીન ઉપર સીધો ને સીધો દાખીને ઉભો મૂકવો એટલે થોડાજ વખતમાં આંકડી નાચુદ થઈ જશે.

**ખીજત દરમજાની માવજત:—**પાણી છૂટ્યા પછી પુત્રજ વીણુનો પ્રકાર બદલાઈ જઈ સ્ત્રી કરોજવા માટે છે એટલે પુત્ર તેને પ્રથમથી તૈયાર કરેલા બિછાના ઉપર ડાબે પડખે સૂવાડવી અને જ્યારે જ્યારે વીણુ આવે ત્યારે પલંગને માથે ખાંધેલા ટુવાલ પકડી પગ આગળ મૂકેલા તમિયા માથે પગ ટેકવી નીચે જોર આપવા કહેવું. આપણા લોકોમાં છતાં (ચતાં) સૂવાડવાનો રિવાજ છે પણ તેના કરતાં ડાબે પડખે સૂવાડવાનો રિવાજ વધારે સારો છે. કારણ તેમાં મહલાએ સચવાય છે એટલુંજ નહીં પણ થોડાં અને ગુદાની વચ્ચેના ભાગ (પેરિનીયમ) ચીરાઈ જતો વધારે સહેલાઈથી ખચાવી શકાય છે.

**પેરિનીયમ ચીરાઈ જતું અટકાવવાની રીત:—**(૧) જો સ્ત્રી છત્તી મૂત્તી હોય તો જન્મ માથું થોડાં બુખમાં આવતું દેખાય કે પુત્ર આપણે જમણા હાથની બે આંગળીઓ ખાળકના માથાના પાછલા ભાગ ઉપર મૂકી અને અંગુઠો તેના ઉપર મૂકી, જ્યારે જ્યારે વીણુ આવે ત્યારે ત્યારે ઉપલી તરફ દબાણ કરવું એટલે માથું બહુ જલદી બહાર પડશે નહીં અને હડપથી છાતી તરફ ખુબ વળેલી રહેશે. માથું બહાર પડવાની તૈયારી હોય તે વેળાએ ગુદા અને પૂઠના હાડકાંની ટોચ એ બેની વચ્ચેના ભાગ ઉપર ડાબા હાથની આંગળીઓનાં ટેરવાવડે એકાદ વીણુ ખંધ થાય કે પુત્ર એવી રીતે દબાણ કરવું કે ખાળકનો ચહેરાવાળો ભાગ બહાર નીકળી આવે.

(૨) જો સ્ત્રી ડાબી બાજુએ મૂત્તી હોય તો આપણા ડાબા હાથ તેના થાપા ઉપરથી રડી બેડે જન્મની વચ્ચેથી બહાર લાવી તે વડે ખાળકના માથા ઉપર, વીણુ આવતી હોય તે દરમિયાન દબાણ કરી માથાને કેદમ બહાર પડતું અટકાવવું અને જન્મ તે બહાર પડવા આવે કે પુત્ર

જમણા હાથની હથેલીના નીચલા ભાગ વડે વીણુ જરાક ખંધ પડી હોય તે વખતે ગુદા અને પૂઠના હાડકાની અણીના વચ્ચેના ભાગમાં દબાણ કરી માથાને બહાર ઠેલી દેવું.

આ દરમિયાન દરમિયાન એક જણે સૂવાડીના પેટ ઉપર હાથ મૂકી રાખી જ્યારે જ્યારે તેને વીણુ આવે ત્યારે ત્યારે ગર્ભાશયને ટેકા આપી નીચલી અને પાછલી તરફ દાબેલા રાખવાથી વીણુ જોર પકડશે, એટલુંજ નહીં પણ જમ જમ પ્રસૂતિ આગળ વધતી જશે તેમ તેમ ગર્ભાશય સંકોચાતો જઈ લોહી વહેવાનો સંભવ ઓછો થશે.

ખાળકનું માથું બહાર નીકળે કે તુર્ત તેની બરદનની આસપાસ નાંગ વીંટલાયેલો છે કે નહીં તેની તપાસ કરવી. જો તેમ હોય તો તેને જરાક નીચે ખેંચી માથાની ઉપરથી તેના વળ કાઢી નાંખવો અથવા તે વળને એટલો ઢીલો કરવો કે તેમાંથી ખાળકનું આખું શરીર પસાર થઈ જાય. એ ખેંચાંનું એક પણ ખની ન શકે તો પછી નાળને કાતરવડે કાપી કાઢી બેઠ હોડાઓ તુર્ત મગ્નુત પકડી દોરાવડે બાંધી દેવા.

જેનું માથું અવતરે કે આસપાસનાં સંભાળ રાખવી કે વીણુ આવતાની સાથે બચ્ચું જોરથી બહાર નીકળી આવી તેનું નાક તથા મોં પિછાના ઉપર પડેલા કપડામાં દબાઈ જઈ તે ગુંગળાઈ જાય નહીં.

એટલું કર્યા પછી એક ધોયેના મસમસના કપડાના ટુકડા વડે ખાળકની આંખ સાંકે કરવી. કારણ, નહીં તો યોનિમાર્ગમાંથી કંઈ મેલ તેની આંખમાં ગયેલા રહી જઈ પાછળથી તેની આંખો આવવાનો બહુ સંભવ રહેશે.

ત્રીજા દરમિયાનની માવજત:—ખાળક જન્મ પામ્યા પછી જો તે ડાબી ખાણુ સૂતી હોય તો તેને પડખું ફેરવાવી છતી સૂવાડવી અને તેના પેટ ઉપર હાથ મૂકી તપાસવું. જો ગર્ભાશયની ગાંઠ ઠંઠણ માસમ પડે તો કદાચ તેને ઉપલે ભાગે હથેળી મૂકી રાખવી. પણ જો ગાંઠ પોચી અને ઢીલી માસમ પડે તો હલકે હાથે તેને મસળવી એટલે થોડાજ મખતમાં તે સંકોચાઈ કડણ થઈ જશે. સૂવાડવીએ આશરે પચ્ચેક ઠસાક આરામ લીધા પછી તેને ફરી કરોળવા કહેવું અને

આપણા ડાખા હાથવડે ગાઠને જગાડ જોગથી ભયડી દળાણુ કરતું. એટલે થોડાજ વખતમા ઔર ખહાર નીકળી આવેગે.

જેવી ઔર ખહાર પડે કે તેને પચંગ ઉપર પડવા ન દેતાં જમણા હાથમા ઝીલી લઇ જે ત્રણ વાગે ગોળને ગોળ ફેરવવી એટલે અંદરના ( તશિયાના ) પડદાઓ દોરડાની માફક વીંટલાઇ જઇને આખાજ નીકળી આવશે તેમ ન કરવામાં આવે તો વખતે થોડોક પડદા તૂટી જઇ અંદર રહી જશે, અને તે ઠેાડવાથી, નાવ વિગેરે આવવાને સભવ રહેશે આપણી અલણુ દાઇઓ ઔર ઠાઢવાને માટે નાળને પકડી જેવે છે તે બહુ મોટી ભૂલ છે. તેથી કેવાં ખરાખૂ પશિણામાં નીપજે છે તે ઉવટના પ્રકરણમા જણાવીશું.

ઔર પડયા પછી ખંઠકનો ભાગ ( પેરિનીયમ ) તપાસી જોવો કે તેમાં કંઈ ચીજો પડ્યો છે કે નહીં અને માંઠ ખગખર સંકેચાયેલી છે કે નહીં તેની ખાતરી કરવી.

જો ગાઠ પોચી માલમ પડે અને ઔર પડયા પછી પશુ લોહીનો આવ આલુજ ગહે તો ડાખા હાથની હથેળી વડે ગાઠને નરમ હાથે મમણા કરવી અને તેમ કરવા છતાં જો કંઠણુ નજ થાય તો અઘોળ પાણીમાં એક અમચી “ લીકવીડ એક્સ્ટ્રેક્ટ ઓફ અર્ગટ નામની દવા મેળવી પાઇ દેવી ખુબ હયાનમાં રાખતું કે આ દવા ઔર પડયા પછીજ આપવી તે પડેલા કદી પશુ આપવી નહીં.

માથું અવરવાની કૃતિ:—પ્રનતિ થવામા ઘણું ભાગે ( સે'કેડે ૬૭ નકામા ) માથુ પ્રથમ અવતરે છે અને તેનો ટાલકાવાળો ભાગ સૌથી પહેલો જોવામા આવે છે ઘણું કરી છેલ્લા મહિનામાં બાળક પેટમા એવી રીતે જોડવાયેલું હોય છે કે તેની પીઠ માના પેટની જગાહ ડાખી તરફ રહે છે, અને માથુ છાતી તરફ વળેલું હોય છે તેથી પ્રનતિ વખતે માથાનો પાછો ભાગ ખહાર આવી પેટના હાડકાની નીચે સજ્જત: બેની જાય છે પછી જમ જમ વીણુ અવતી જાય તેમ તેમ કપાળ તથા મોઢા ખહાર આવે છે. એકવાગે આખુ માથું ખડા નીકળી ગયું કે આખુ હાકડ પેટમાં એવી રીતે કંઈ છેડે તેનું મૂકી

માની જમણી જાંગ તરફ જાય છે. ત્યારબાદ જમણો ખસે પેદુના હાડકા નીચે સજ્જડ બેસી ડાંબેા ખભેા બહાર આવે છે. એ પ્રમાણે ખન્ને ખભા બહાર નીકળ્યા પછી છતી, પેટ તથા પગ સહેલાઈથી નીકળી આવે છે. પ્રસૂતિ વખતે માથાનો ટાલકાવાળો ભાગ આગળ છે કે નહીં તેની ખાતરી યોનિમાર્ગમાં આંગળી મૂકવાથી, ઠંઠણ ગોળ મોટી ગુંબજ જેવી કંઈ ચીજ આપણી આંગળીને લાગવાથી, થાય છે અને તે ગુંબજ જેવા ભાગ હિપર વચ્ચેવચ્ચે આંગળી ફેરવી જોતાં આપણને, ખીજા પ્રકરણમાં વર્ણન કરેલા ખાડાઓ માલમ પડે છે.

કેટલીકવાર માથાના પાછલા ભાગને બદલે હડપચીનો ભાગ પેદુના હાડકા નીચે આવી સજ્જડ થઈ બેસે છે, ત્યારે પ્રભૂતિ થવામાં વધારે કષ્ટ થાય છે. કારણ, માથાનો પાછલો ભાગ પહોળો હોવાથી તે જલદી બહાર નીકળી શકતો નથી અને એવી વખતે ઘણું કરી "પેરિનીયમ" ચીરાઈ જાય છે.

કોઈકવાર વળી માથાના ટાલકાને બદલે કપાળનો ભાગ પ્રથમ દર્શનમાં આવે છે. એણે આંગળીવડે તપાસમાં માલમ પડે તો તુર્ત દાકતરની સલાહ લેવી જોઈએ. કારણ, તે આવી ઘણું કરી માથાને એવી રીતે ફેરવશે કે બાળક જીવતું અવતરશે. આમાં દીલ થાય તો ઘણું કરી બાળક મૂએણું જન્મવા સંભવ છે.

કોઈ કોઈવાર વળી ચહેરાનો ભાગ પ્રથમ દર્શનમાં આવે છે, તે વખતે પણ દાકતરને તુર્ત જોલાવવાની જરૂર છે. આવે પ્રમંગે કોઈવાર કુદરતી રીતે બાળક અવતરી શકે છે ખરું, પણ ઘણીખરી વખતે દાકતરની મદદ વગર તેમ થઈ શકતું નથી. જો બાળક અવતરે તો હડપચીનો ભાગ પેદુના હાડકાની નીચે સજ્જડ થઈ પ્રથમ મ્હોં તથા નાકનો ભાગ બહાર આવી પછી આંખ તથા કપાળનો ભાગ અને છેલ્લે જોપરીનો પાછલો ભાગ બહાર પડે છે. જો હડપચીનો ભાગ પેદુના હાડકા નીચે ન જતાં પાછલી તરફ-પૂઠના હાડકા તરફ હોય તો બાળક જીવતું અવતરશેજ નહીં એમ સમજવું.

માથાને બદલે કેટલીકવાર બાળક કુલા વાટે જન્મે છે. આવી

વખતે પણ દાક્તરની સલાહની ઘણીજ જરૂર પડે છે. કારણ કે કુસા, પેગ પગ ઝાતી વગેરે અવતર્યા પછી માથુ છેલ્લુ આવે છે અને વસ્તિદેશના હાડકા તથા માથા વચ્ચે નાળ દબાય છે તેથી જો માથુ જલદી ન આવે તો તો ખાળકને નાળવાટે મળતુ લોહી બધું થઈ જવાથી ખાળક મરી જવા સંભવ ગ્રહે છે વળી અલગ્ન દાઢચો આવે વખતે ખાળકને વજર સમજાવે છે તેથી પરિણામ એ આવે છે કે હાથ પેટ સાથે અવતરવાને બદલે હાથ થઈ જવાથી માથાની ઉપર ગ્રહી જાય છે તેથી જગ્યાની બહુ સઠકાશ થવાને લીધે પ્રસૂતિમા અતિશય હરકત આવે છે એટલુંજ નહિ પણ વખતે હાથ ઉતરી કે દૂટી જવા સંભવ ગ્રહે છે માટે આ વખતે દાક્તરની સલાહની ઘણીજ અગત્ય છે

દાક્તર આવી પહોંચે તેટલામા સલાહ એટલી રાખવી કે તે સ્ત્રીને પાણી વધુટયા ન હોય તોપણ ફરહર કરવા ન દેતા, ખિન્નામા સૂવાડી ગમવી કે તથિયો જલદી ફૂટવા ન પામે તેને વીણુ આવે તોપણ કરાઝી નીચે જોગ ન આપે એવી તાલીફ કરવી આટલુ કયાં છતાં જો કુસા બહાર પડી ખાળકનો કુટી સુધીનો ભાગ અવતરે તો નાળને આશરે જે ત્રણ ઇંચ જેટલો નીચે ખેંચી તેને ડાળે કે જમણે પડે એવી રીતે ખોસી રાખવો કે તેની ઉપર જમ બને તેમ માથાનુ દબાણ આપું થાય આટલુ કયાં પછી તે સ્ત્રીને છતી કઠી તેના કુસા પસળની એક ખાણુની મોટી ઇંચ ઉપર ટેકવાય તેમ મૂતાડી અને નાળને આગળી તથા અગ્રુહા વચ્ચે ઝાલી તેમા નાડ આવે છે કે નહીં તે જોયા કરવું જો નાડ આડ્યા કગતી હોય તો દાક્તર આવી પહોંચતા સુધી કંઈ કરવું નહીં પણ તેમાં નાડ ચાલતી બધ પડે તો એક જણે પેટુમા ગર્ભાશયની ગાઠ ઉપર હથેળીવડે જોરમાં દબાણ કરવું અને બીજાએ તેજ વખતે છોકરાના બેક પગને એક હાથે પકડી બીજા હાથે તેની ખોચી ઉપર બેક ખાણુએ જે આગળા મૂકી તેને ખાંચે જે થયું એટલે ઘણું કરી માથુ નીકળી આવશે

ખાળકનુ આડું આવવું:—કેટલીકવાર મસ્તક કે કુસા એ બંનેનુ દરાન ન થતાં ત્રીજેજ ભાગ આગળ આવે છે આવે વખતે દાક્તરની ?

મદદ વિના પ્રસૂતિ થવી તદ્દન અશક્યજ છે એમ કહીએ તો ચાલે. માટે ખનતી છતાંવળે દાકતરને બોલાવવો કે તે આવી છોકરાંને અંદર ને અંદર ફેરવી નાખશે.

• દાકતર આવતાં સુધી મૂખ્ય નિયમ ધ્યાનમાં રાખવાનો તો એજ છે કે જે તરફ બાળકનું માથું હોવાનું આપણને માલમ પડે તે કારે તે બાધને સૂવાડી રાખવી.

જોડ છોકરાં:—કોઇક વાર વળી પેટમાં જોડ છોકરાં હોય છે. આવું બને ત્યારે ઘણું કરી કુદરતી રીતે ખન્નેનો જન્મ થાય છે. દાકતરની મદદની કંઈ ખાસ જરૂર હોતી નથી. માત્ર પહેલાં બચ્ચાની ઔર બીજું બચ્ચું જન્મતાં સુધી પેટમાંજ રહે છે.

• જે પહેલાં છોકરાનું માથું બરાબર દર્શનમાં હોય તો પ્રસૂતિની સાધારણ માવજત, ઉપર લખ્યા પ્રમાણે કરવી અને તે બચ્ચું જન્મ્યા પછી તેના નાળને બે ઠેકાણેથી બાંધી લેવો પણ ઔર ઠાઠવાનો પ્રયત્ન કરવો નહીં. ત્યાર બાદ બીજું છોકરું કેવી રીતે આવેકું છે તેની તપાસ કરવી. તે પણ બરાબર દર્શનમાં હોય અને આડું આવેકું ન હોય તો અર્ધો કલાક તે બાધને થાકે ખાવા દેવો અને તેટલો વખત વીતી ગયા બાદ ફરી વીણુ શરૂ ન થાય તો બીજા બાળકનો તશિયો નખવડે કોડી નાખવો એટલે પોતાની મેળે પ્રસૂતિ થશે.

બેમાંથી એક પણ છોકરું આડું આવ્યું હોય તો તુર્ત દાકતરની મદદ મંગાવવી.

કેટલીકવાર પ્રસૂતિ થવામાં ઘણી વાર લાગે છે. આપણે આગળ કહી ગયા તેમ ઘણું કરી પહેલી વેતમાં આશરે વીશકે કલાક લાગે છે. પરંતુ કેટલીક બાંધબોને એથી વધારે વાર થયા છતાં પણ કંઈ અડચણ થતી નથી. આવે વખતે કેટલીક ભયની નિશાનીઓ ઉત્પન્ન થાય છે. તે શું છે તે ધ્યાનમાં રાખવાની ઘણી અવશ્ય છે.

૧. સાધારણ રીતે માણસની નાડ એક મિનિટમાં સીતેરથી એસી વાર ધબકે છે. સ્વાવડી સોને પ્રગ્નિ થતાં જોઇએ તે કરતાં વધારે નિશ્વંસ લાગે તો એક મિનિટમાં સો અથવા તેથી પણ વધારે ધબકારા

થાય છે માટે જ્યારે કોઈ બાધના છૂટકો વહેલો ન થાય તો ડર અર્થે કલાકે તેની નાડના ધબકારા ગણુયા કરવા જોઈએ અને તે વધતા જતા માત્રમ પડે તો તુર્ત દાહતરની મદદ લેવી જોઈએ.

૨ વીણુ એટલી બધી ઉપરાછાપરી આવે છે કે જાણે તે ચીલુનું રહેતી હોય અને વચમાં કંઈ પણ ગાળો પડતો ન હોય એમ લાગે છે અને તે આંદડી જીવી હોય છે; તેથી સ્ત્રીના પેટને હાથ લગાડતાં તેને દરદ થાય છે. એથી ઉલટી રીતે કેટલીકને પ્રસૂતિમાં દીલ થઈ હોય તો વીણુ ખીલકુંલ નાખુદ થઈ જાય છે.

૩. તે સ્ત્રીને અઢેરો સોહરાયલો અને ચિંતાતુર દેખાય છે અને તેની જીભ સૂકી થઈ જઈ તે ઉપર થર ખાંચે છે.

૪. યોનિમાર્ગ હંમેશની માફક જીનાશવાળો અને કંડો હોવાને બદલે ગરમ અને સૂકો થઈ જાય છે, અને બહારના ભાગે ઉપર સોજે આવી જાય છે.

આ નિશાનીઓ જોવામાં આવે તો સગાવડું કે હદ ઉપરાંત દીવ થઈ છે, અને જેમ વધારે વિલંબ થાય તેમ સ્ત્રીની હાલત ખારીક થતી જઈ બાળકની જીંદગીને જોખમ આવતું જાય છે. માટે આવે પ્રસંગે તુર્ત દાહતરની મદદ લેવી જરૂરની છે.

આવે વખતે ઘણું કરી દાહતરે “કોરોરોરોરો” નામની દવા સુંઘાડે છે.

આ દવા ઘણી ઉપયોગી છે તેથી સ્ત્રી અર્ધા જોલાન થઈ જવાથી તેને વીણુનું દરદ ખીલકુંલ લાગતું નથી અગર બહુજ ગોખું લાગે છે; અને તેની અસરથી તેના ગુચ્છ ભાગોમાં નરમાશ તથા દીલસા પેદા થઈ તે ભાગો જલદીથી ખીલી શકે છે, તેથી બચ્ચું આસાનીથી અવતરે છે. માટે આવે પ્રસંગે દાહતર જે સુંઘાડવા માગે તો તે માટે જરાક પણ ડર ન રાખતાં તે ઉપાય કરવા દેવા જોઈએ.

અને વળી એટલું પણ કહેવાની જરૂર છે કે આવે પ્રસંગે કેટલીકવાર ચોરા ચિપિયા જેવાં હથિયાર મૂકી બાળકને બહાર જેથી કાઢવું પડે છે. તે કામ પણ જો કે દેખીતી રીતે અઘરું છે તેપણ તેથી મણીવાર બાળકે જીવતું અવતરવા પામે છે. આવે વખતે સચ્ચકિયા કરવામાં ન આવે



તો ખાળક અને માતા એ બન્નેની જીંદગીને જોખમ થવા મંભવ રહે છે માટે દાક્તરને જરૂર લાગે તો તે ક્રિયા પણ કરવા દેવી જોઈએ. આવે વખતે આમપાસનાઓએ મજબૂત મન રાખી તુર્ત ઘટિત ઉપચાર કરવા પરવાનગી આપવી જોઈએ દરેક પગનો વિલંબ થતો જાય તેમ જોખમ વધતું જાય છે, માટે વખત ખોવો ન જોઈએ.

કોઈવાર વસ્તિદેશના અધારણમાં અતિશય ઝોડખાં પણ હોય અને તેનો વ્યામ ઓક્કસ હદ કરતાં નહાનો હોય તો માથુ કેમે ઠગી ખરા પ્રદેશમાં ઉતરી શકતું જ નથી. આવે વખતે ખાળકનું માથુ હથિયાર વડે ભાગી નાખી તેમાંથી મેડુ વિગેરે કાઢી નાખી પછી ચિપિઆ વડે ખાળકને ઝેંચી કાઢવું પડે છે, અથવા તો તેથી પણ વધારે મક-ડાશ હોય તો માથું ભાગી નાખવા છતાં પણ પ્રત્યુત્તિ થઈ શકતી નથી ત્યારે માનુ પેટ તથા ગર્ભાશય ચીરી ખાળકને જીવતું કાઢવું પડે છે. આ કામ મૂશ્કેલ છે ખરૂં અને તેમાં માની જીંદગીને કોઈ કોઈવાર જોખમ આવે છે એ પણ ખતરનું તેમ ન કરે તો મા અને ખાળક એ બન્નેની જીંદગી જરૂર ખરબાદ જશે માટે દાક્તરને જ યોગ્ય લાગે તે પ્રમાણે શસ્ત્રક્રિયા વિગેરે ઉપચાર તાકીદે કરવા દેવા જોઈએ. તેમાં વિલંબ થતો જાય તેમ તેમ જોખમ વધતું જાય છે, માટે કોઈ પણ તરેહની નાહક ટીલ ન કરતા દાક્તરને તુર્ત પરવાનગી આપી તેના ભરોસા ઉપર સર્વે સોંપી દેવું જોઈએ.

આ સિવાય બીજા કેટલાક પ્રસંગો એવા હોય છે કે તેમાં દાક્તરની મદદની ખ્યાલ જરૂર પડે છે અને તે નીચે પમાણે છે —

૧. શિર અથવા કુલાનાં દર્શન સિવાય કોઈ બીજા પ્રકારનું હાથ, ખભાં, પગ વિગેરેનું દર્શન.
૨. પહેલી વેતમાં કુલાનું દર્શન
૩. પાણી વછુટયાની સાથેજ નાળનું બહાર નીકળી આવવું.
૪. વસ્તિદેશની કોઈ વતની બદગીકલતાથી માર્ગમાં ગેઠાણ.
૫. બેશુદ્ધિ અને તાણ.
૬. ઠમઝનું મ્હોં પૂરેપૂરું ખીલે તે છતાં ખાળકનો કયો ભાગ દર્શનમાં

છે તે ગર્ભજ ન પડે અગર તેનું માથું વસ્તિદેગમાં ઉતરી સંજીવ  
બેઝી ન શકતાં આમથી તેમ હાલતું જ રહે.

૬. પ્રસૂતિ પહેલાં અથવા તે દરમ્યાન (પહેલા, બીજા કે ત્રીજા  
દરમ્યાનમાં) હર્મમાં વધારે કોણીનો આવ થાય.

૮. કંઈ પણ સ્નાવ ન હોય છતાં પણ બાળક જન્મ્યા પછી એક  
ઠંડાક થાય તોપણ ઔર બહાર ન પડે.

૯. યોનિ અને ગુદાની વચ્ચેનો નરમ ભાગ (પેરિનીયમ) ચીરાઇ  
જાય અથવા બહારના ભાગ પેકી એકાદને કંઈ જાંલીર પ્રકારની ઇજા થાય.

આ પેકી કોઇપણ પ્રસંગે કંઈ પણ જાતની ઝોટી શરમ ન  
રાખતાં દાક્તરને જરૂર બોલાવવા બેઠાં.

અત્રે એક બાબતપર ખાસ ધ્યાન ધેરવવાનું છે, તે એ છે કે  
સૂવાવડી સ્ત્રીની માવજત કરનારે સુધડાઈ અને સ્વચ્છતા ધારી  
ખારીકાઈથી જાળવવાની ઘણીજ અગત્ય છે. સૂવાવડ થયા પછી જ્યાં  
પણ તાવ આવે ત્યારે એમજ સમજવું કે પ્રસૂતિ થતાં પહેલાં, તે  
દરમ્યાન અગર તે થયા પછી કંઈને કંઈ અપકારક વસ્તુ-કાંઈ પણ  
જાતનો મેલ-અંદરના ગુલ્લ ભાગોમાં દાખલ થવા પામ્યો છે. માટે  
પૂરેપૂરી સ્વચ્છતા રાખવાની દરેક કાળજી સૂવાવડીને અડનાર દરેક  
માણસે રાખવી બેઠાં.

મેલ ત્રણ રીતે દાખલ થઇ શકે એમ છે:—

૧. મેલા હાથ વડે.

૨. મેલા હથિયાર વડે.

૩. સ્ત્રીના પોતાનાજ ગુલ્લ ભાગો મેલા હોય તેથી.

આ ઉપરથી આપણે સંભાળ લેવાની તે એજ કે:—

૧. હાથ તદ્દન સાફ રાખવા.

૨. હથિયારો ખીલકૂલ સ્વચ્છ રહે એવી તત્કાલીન કરવી.

૩. સ્ત્રીના પોતાના ગુલ્લ ભાગો ધોઇમૂલ્ય જરાકે જરાક મેલ  
કાઢી નાખવો.

હાથ કેમ સાફ કરવા?—પ્રથમ હાથના નખ લાખા હોય તે કાતરી કઢી સાબુના પાણીવડે, નખ સાફ કરવાના બ્રશથી ત્રણ મિનિટ સુધી નખ તથા આખા હાથ ઘસી સાફ કરવા. પછી તે હાથને, ચોખ્ખા ઉઠાળી ઠંડા કરેલા પાણીમા બોળી સાબુનું ફીણ વળગેલું હોય તે વાઈ કાઢવું ત્યાર બાદ સવાશે પાણીમા રસકપૂરની એક ટીકડી નાખી બનાવેલા મિશ્રણમાં એક મિનિટ સુધી હાથ બોળવા ગમવા એટલે હાથ પુરેપૂરા માફ થયા એમ સમજવું.

હાથ કેમ સાફ રાખવા?—એકવાર હાથ સાફ કર્યા પછી તે સાકના સાફજ રહે તેવી તળવીજ ગમ્મવીજ બેઠએ નહીં તો પછી સાફ કર્યાનો અર્થજ નથી. તેને માટે નીચલી બાબતો ધ્યાનમા રાખવાની અગત્ય છે

૧. સૂવાવડીને અડનાર બાઈએ હમેશા ધોયેલા સ્કેદ કપડા પહેરવા અને તેની બાથો કોણીની ઉપર અઢાવી દેવી તથા હાથ ઉપર કાંઈ વીંટી કે બીજાં ઘરેણા ગમવા નહીં.

૨. એકવાર હાથ માફ કર્યા પછી કંઈપણ ચીજને અડવું જ નહીં. એકાદ વખતે કંઈ મેલી ચીજને અડવું પડે તો સૂવાવડીને અડતા પહેલા હાથ ઉપર મુજબ ફંગીથી ધોઈ સાફ કરવા.

૩. સૂવાવડીને તપાસતા પહેલા, હાથ ઉપર કાંઈપણ જાતનું તેલ લગાડવું નહીં.

હથિયારો કેમ સાફ રાખવાં?—પિચકારીની નળી, પિશાબની સળી વિગેરે હથિયારો વાપરતાં પહેલા પાંચ મિનિટ સુધી, ઉઠાળેલા પાણીમા ગમવા એટલે તેમાંના બધા મેલ માફ થઈ જશે.

સૌના પોતાના ગુહ્ય હાથો કેમ સાફ કરવા તેનું વર્ણન આગળ આપવામાં આવ્યું છે એટલે ફરી વિવેચન કરવાની જરૂર નથી.

પ્રસૂતિ દરમ્યાન બોરાક:—પ્રસૂતિના પહેલા દરજ્જા વખતે ગમે તે બોરાક બાવાને હાકત નથી, જે ચીજ બાવાનું મન થતું હોય તે આપવી, પણ બીજા અને ત્રીજા દરજ્જામા કંઈ નક્કર બોરાક આપવો નહીં. આવો વખતે પ્રવાહી બોરાકજ આપવો ઠીક પડશે મોતી ગરમ ચીજ ફ્રંક થયવા મટનનો ભરતો છે એ મિત્રાય બીજી કંઈ ચીજની

ઘણું જરીને જરૂર પડશેજ નહીં એમ છતાં વખતે તમ્મ નાગે તો થાડુંકે ઠંડુ પાણી અથવા પાકિની રક્તા, (ટોરટ પોન્ગ) કિવાથોડીક, ચાખાની અગર સામુચાખાની દૂધમા અથવા દૂધ વિનાની ખનાવની કાંઈ આપવી દોઢ પડગે આપણા કેટલાક લોકામા એવી સમજીત છે કે પ્રતિ દિવસમા ઠંડુ પાણી આપવાથી નુકશાન થશે પણ તે ભૂલ છે ઉપગ્રહાપત્રી વીણુ આવવાથી લાગતા થાકને તીવ્ર પાણી વધણુ આવ કાઢાયક થઈ પડે છે, માટે કંઈપણ કાગળ ગમ્યા વિના પાણી આપવું માન તે ખડુ મોટા પ્રમાણમા આપવાની જરૂર નથી બે નણુ ઘુટડા વારંધડીએ જરૂર પ્રમાણુ પાવાથી તરમ છીપગે અને પેટ ભગી માણી પીધા જેટલોજ તેને આરામ લાગશે

## પ્રકરણ ૮ મું.

### બાળકની માવજત

બાળક જન્મ્યું કે તુર્ત તેણે મહો સાફ કરી તેમા કંઈ માના અદગ્ના ભાગોમાથી ચીકણા પદાર્થ વિગેર ગયો હોય તે માફ આગળી વડે કાઢી નાખવા એટલે તે દમ લેવા માડગે અને જો તે મજબૂત થી તનદુસ્ત હશે તો તુર્ત ગડવા માડશે રડવાને બદલે તે મુંગુ મુંગુ પડી રહે તો તુર્ત તે દમ લે એવા ઉપાયો કરવા જોઈએ, નહીં તો તે થોડા વખતમા મરી જવા મશવ ગહેશે

(૧) આને માટે યોથી સગ્મ અને સાદો ઉપાય એ છે કે તેની છાતી, પીઠ, તથા કુવા ઉપર ગડપથી થોડાક ચમ ચમ થાય એવા ટપલા માગવા આમ કરતાની સાથેજ તે ઘણું કરી ગડવા માડશે અને તેથી તેના કંકસા ખુલ્લા થઈ તેમા હવા ભગશે

(૨) આ ઉપાય કારગત ન લાગે તો તેના મહો ઉપર થાડુંકે ઠંડુ પાણી છાટવું અને તેના હાથ, પગ તથા ઝાતી ઉપર ગરમ કરેલા હાથ

મસળવા. તેનું મ્હેં કપડામાં દબાઈ ન જાય તેની સંજ્ઞાજ રાખવી. જ્યાં સુધી નાળમાં નાડીના ધબકારા માલમ પડે ત્યાં સુધી કપલા કપાય કરવા પણ ધબકારા ખંધ પડે છતાં કપલા કપાયથી ફાયદો ન થાય તે,—

(૩) તુર્ત નાળને કુંડીથી આગરે બે ઇંચને છેટે એક એક ઠંકા-ભેથી અને ચાર ઇંચને છેટે બીજા ઠંકાભેથી મજબૂત દોરાવડે બાંધી દઈ બે ગાંઠની વચ્ચેમાંથી કાપી કાઢવો અને ખાળકને એક હાથે ગરદન પાછળથી અંગુઠા અને આંગળાં વડે પકડી અને બીજા હાથે તેના કુક્ષાનીચે રાખી તેને કપાડી સહેજ ગરમ પાણીના ટમમાં એકદમ મોળી દેવું. તેમ કરતાંની સાથેજ ઘણું કરી તે રડવા માંડશે.

(૪) પાણીમાં અડવી મિનિટ રાખવા છતાં કંઈ અમ્લ ન થાય તેા તેને પાણું ખડાર કાઢી જમીન ઉપર જંધું સૂવાડવું અને પછી તેને અડધું છતું કરવું. એ પ્રમાણે એક મિનિટમાં આશરે પંદરવાર કરવું. જંધું સૂવાડવાથી તેનું પેટ દબાઈ તેનાં કેંદ્રસામાંથી હવા ખડાર નીકળશે અને અડધું છતું કરતાં થોડીક નવી હવા તેના કેંદ્રમાં જશે. આ પ્રમાણે તેના શ્વાસ ચલાવી શકાશે.

(૫) એ શિવાય શ્વાસોશ્વાસ ચલાવવાની એક બીજી પણ રીત છે, તે નીચે પ્રમાણે છે:—

ખાળકને છતું સૂવાડી તેનું નાક દાબી એવી રીતે ખંધ કરવું કે તેમાંથી હવાનો આવજાવ થઈ શકે નહીં. પછી તેનાં મ્હેં આગળ આપણું મ્હેં લઈ ધીમે ધીમે આપણા કેંદ્રસામાંની હવા તેના મ્હેંમાં દાખલ કરવી એટલે તે કેંદ્રસામાં જઈ તેમને ખીલવશે. જ્યાં તેનાં કેંદ્રમાં ખીલી છાતી ઉપસી કે તુર્ત આપણું મ્હેં જરાક ખાલુએ કરી નાખી બીજા હથે તેની છાતી ઉપર નરમ પ્રકારનું દબાણ કરી કેંદ્રમાં ગેયેલી હવા ખડાર કાઢી નાખવી. ફરી ઉપર મુજબ આપણું મ્હેં લગાવી હવા અંદર દાખલ કરવી અને ફરી છાતી દાબીને કાઢી નાખવી. આ પ્રમાણે એક મિનિટમાં આશરે પંદરવાર કરવું એટલે થોડાજ વખતમાં તે ખુરચું પોતાની મેળે એક ડચકું ખાશે અને ધીમે ધીમે તે દમ લેવા માંડશે.

ખુબ દયાનમા ગખવુ કે જયાસુધી નાળમા નાડીનેા ધળકારો હોય ત્યાસુધી આ બધા ઉપાયો કરતા લગી નાળ આધી કાપી નાખવો નહીં જે ધળકારો બધજ પડી જાય તો પછી તે બાધવા તથા કાપી કાઢવાની હઠકત નથી પણ ધળકારો હોય છતાં પોતે પોતાની મેંજ દમ લેવા માટે ત્યા સુધી નાળને ખીલકુંવ બાધવો કે કાપવો નહીં

અને કહેવાની જરૂર છે કે ગરીબ લોકો જ્યોને પોતાના શેટ લાને માટે ગન દિવમ મજુરી કમ્વી પડે છે અને જ્યોને વહેલા કિડી માડી ગત સુધી કામ કરવુ પડે છે તેઓના છોકરાઓને ભાગ્યેજ આગં ઉપાયો કરવાની જરૂર પડે છે. તે તો ઘણાખગ તનદુગ્ધત અને મળ ખત પેદા થાય છે પણ જૈયાત્રી, પૈસાવાળી બાધજો જ્યો આપ્રો દિવમ આગમ ખુરશીઓમા લોપ્થા કરે છે અથવા ગાડીઘોડે કમી પોતે પરતી કસગત લેતી નથી, જ્યો પોતે હમેશા મિથાન બાઈ અપચાને આધીન રહે છે અને ગને નરમ બાઈઓ ઉપગ નવે, તેઓનાજ છોકરાઓને માટે આવી દોડધામ કરવાની જરૂર પડે છે

નાળ કાપ્યા પછી શું કરવું?—નાળ કાપ્યા પછી મજબૂત થયેલા બાળકને તૈયાગ ગખેલા રૂબનલના ટુકડામા વોટી એક બાજુ કંઈ હઠકત ન થાય એવે ઠેકાણે મૂવાડી ગખવું અને પ્રથમ માની ઘટતી સારવાગ કયાં પછી તેને નહવરાવવા ધાવાની તળવીજ કરવો. આપણા બે કોમા માધાગણુ ગીતે લાભા કરેલા પગ ઉપગ બાળકને હંધુ મૂવાડી નહવગ વવામા આવે છે અને તેને માટે એકાદ નાંબાકુંડીમા ભરેનુ પાણી લોટે લોટ વાપગવામા આવે છે આમ કરવામા એક જોખમ સમાયેલુ છે અને તે એ કે ખચ્ચુ પગ ઉપગથી સરી પડી તેને ધજ થવાનો સંભવ છે વગી બાળકનું માયુ ધોતા મેવું પાણી તેની આખમા જઈ તેમા વરમ થઈ આવવાનો સંભવ રહે છે સિવાય હડીના દિવંસોમા જટકે વખત તેનું શરીર રૂબ જોળવામા આવતુ હોય તેટલો વખત તેહધાકું ગહેવાથી તેને હડી લાગવા સંભવ ગહે છે માટે નહવગવવાની તજવીજ નીચે મુજબ કરવી —

પ્રથમ નહવગવવા માટે એક લોઢાના ટળમા કે લાકડાના પીપગા

ખમાય એટલું ગરમ પાણી ભરી તેવાંજ પાણીનો એક “જગ” ભરી તૈયાર રાખવો. પછી ચોતે એક જુરશી ઉપર, ટબની પાસેજ બેસી પોતાના બોળામાં એક મીણીયાનો કડકો મૂકી તે ઉપર એક મૂકી ગોદડી મૂકવી. તેના ઉપર બીજે એક મીણીયાનો કડકો મૂકી તે ઉપર એક બીજી ગોદડી મૂકવી. પછી ખાળકને બોળામાં લઈ તેનાં કપડાં કાઢી નાંખવાં અને અંગ ઉપર પ્રથમ વેસેલીન લગાવી પછી સારું સાબુ ચોળી લગાવવો. ત્યાર બાદ ખાળકને બે હાથમાં પકડી માથું પાણીથી બહાર રહે એવી રીતે ટબમાં બોળી કાઢવું અને તે વખતે હાથ વડે શરીર ઉપરનો ચીકણ તથા સાબુ બને તેટલો ધોઈ કાઢવો. પછી ખાળકને પાણીમાંથી બહાર કાઢી ટબ ઉપરજ અડ્ડર ધરવું અને કોઈ બીજા માણસ પાસે, તૈયાર રાખેલા જગનું પાણી ખાળક ઉપર ફેંડાવવું એટલે વધ્યોસહ્યો બંધા સાબુ ધોવાઈ જશે. આટલું કરવામાં આવે તે દરમિયાન, કોઈ માણસે ન્હવડાવનારના બોળામાંની એક ગોદડી તથા એક મીણીયાનો કડકો કાઢી લઈ તેને બદલે એક ફેલેનલનો માટેા ટુકડો તથા ધોયેલો એક સંકદ દુવાલ મૂકી દેવો. જેવું જગનું પાણી ન ખાઈ રહ્યું તેવુંજ ખાળકને બોળા ઉપર લઈ પેલો દુવાલ અંગ ઉપર વીંટી દઈ તે વડે અંગ લુછી નાંખવું.

ખાળકનું મોં ધોવાને માટે વાપરવાનો સાબુ એવો જોઈએ કે તે આમડી ઉપર કોઈ પણ તરેહની માડી અસર કરી ન શકે. એને માટે પીઅર્સને ગલીસરીન સાબુ અગર “વીનોલીઆ ગ્રેમીઅર” કે “વીનોલીઆ રોઝ” સાબુ ઘણો સારો છે. સાબુ લગાડતાં સંભાળ લેવી કે તેનો જરા પણ ભાગ આંખમાં જવા ન પામે. કારણ, તેથી પગ આંખનો વરમ થઈ આવવાનો સંભવ રહે છે.

તુર્તાના જન્મેલા ખાળકના શરીર ઉપર એક નરમ, પનીર જેવા પદાર્થનું પડ હોય છે અને તે ઉપર ગરમ પાણીની, અથવા સાબુના પાણીની અત્યાર થતી નથી. માટે તે કાઢી નાખવા સારૂ પ્રથમ કંઈ ચીકણ-વાળો પદાર્થ—તેલ, વેસેલીન વિગેરે લગાડવો પડે છે. તે લગાડયા પછી ટબ મૂકી એક ફેલેનલના ટુકડા કે વાદળી વડે ન્હવાડતાં પેલું પડ મહેલાઈથી

નીકળી આવે છે. જો તેણે કે વેંત્રેલીન લગાડવાની સુગ લાગે તો એક ઇંડુ ફેડી તેને એક પ્લાલામાં નાંખી ફીણ ચઢાવી તે આખે ગરીરે ચોળી દઇ માથુને પાણી વડે ધોઈ કાઢવું. પહેલેજ દિવસે ઉપરું પડ આપું નીકળી શકતું નથી માટે તે બધું કાઢવા પ્રયત્ન કરવો નહીં. થોડું ઘણું અહીં તહીં તે વળગેલું રહેશેજ; પણ થોડા દહાડામાં પોતાની મેળે સૂકાઈ જઇ પાછળથી નહવાડતાં નીકળી જશે અથવા પોતાની મેળે નીકળી આવશે. કેટલીક અભણ સ્ત્રીઓ પહેલેજ દિવસે તે બધું કાઢી નાખવાનો પ્રયત્ન કરવામાં બાળકને એટલું બધું ચોળી નાખે છે કે તે વખતે તેની આમડી પણ નીકળી આવે છે માટે તેમ ન થાય તેની મંભાળ રાખવી જોઈએ. કારણ, બાળકની આમડી અતિશય નામુક હોય છે. નહવાડતી વખતે મ્હોં તથા માથું પહેલાં માફ કરી પછી બાકીનું શરીર માફ કરવું અને ટળમાં નહવાડ્યા પછી તેની ઉપર અદ્ધર બાળકને બે હાથે ધરી બીજા કોઈ માણસ પાસે બીજું ચોખ્ખું પાણી એકાદ મોટા લોટા ભરી ધીમી ધારે નંખાવવું.

બાળકને નહવાડનાતું પાણી, એક લોટામાં લઇએ અને તે લોટા આપણા ગાલને લગાડતાં દાંતે નહીં એટલુંજ તે પાણી ગરમ જોઈએ, અથવા તો તે પાણીમાં આપણી કોણી ખુરાડી જોતાં તેને ખુબ ગરમી ન લાગે એવું જોઈએ. આપણા લોકો સાધારણ રીતે હથેળી બોળી પાણી તપામી જુએ છે પણ હથેળીની આમડી બડી હોવાથી તેને ગરમી પહોંચતાં વાર લાગે છે માટે હથેળીને જ ગરમ લાગે તે પાણી ગાલની આમડીને બદલે ગરમ લાગશે. હથેળીને બદલે હાથનો પેંચો જોઈ મૂકી જોવાથી પણ કેટલી ગરમી જોઈએ તે મહેજ સમજી શકાશે. સૌથી સરસ રસ્તો “બાથ થરમામીટર” થી ગરમી માપી જોવાનો છે. પાણીમાં એ થરમામીટર ( પાગની શીશી ) મૂકી થોડોક વખત હલાવી જોતાં પાણી ૬૪° ડીગ્રી સુધીજ ચડેલો હોવો જોઈએ.

બાળકને શું પહેરાવવું તે વિષે મૂચના:—બાળકને નહવાડી તેવું અંગ લુછી સાફ કર્યા પછી તેની બગલમાં, કાનગમ્ અને બિને તેના બધા શરીર ઉપર વાયોલેટ પાકડર લગાવવો. પછી એક ધાંચેલો લોંગકંઠાથનો કે



નેન્સુકનો કડકો આશરે પાંચ છ ઇંચ સમયોરસ લઈ તેમાં વચ્ચેવચ્ચ એક કાણું પાડી તેમાંથી હળવે રહી જાળને પરોવી લેવો અને કપડું પેટને લાગે તેમ મૂકી નેને બેવડ વાળી દેવું. અંદર નાળ પરોવતાં સંભાળી લેવી કે તેને ઇંચ ન થાય અને તેમાંથી લોહી ન નીકળે. પછી તેની ઉપર એક પાંચ ઇંચ પહોળો અને બાળકના શરીરની આસપાસ દોઢ વખત ફરી વળે એટલો ફેલેનલનો પાટો ખાંધી દઈ તેના છેડાઓ સેફ્ટી પીનથી મજબૂત કરી લેવા. ફેલેનલનો પાટો ખાંધવો તે સાધારણ મજબૂતજ ખાંધવો. તે બહુ તંગ ખાંધવો નહીં. નહીં તો બાળકનું કસેજું મોઢું હોય છે તે ઉપર તથા આંતરડા ઉપર દબાણ થવાથી તેને ઇંચ થવા સંભવ રહેશે એટલુંજ નહીં પણ તેનાં કેકસાં ઉપર દબાણ થઈ તેને દમ લેવામાં હરકત આવશે. માટે પાટો ખાંધતી વખતે એટલી સંભાળ લેવી કે તે ખાંધ્યા પછી તે અને બાળકના પેટ વચ્ચે આપણે સહેલાઈથી એક આંગળી ખોસી શકીએ. ટાંકણી પરોવતાં પણ સંભાળ રાખવી કે વખતે તેની આમડીમાં ઘોચાઈ જાય નહીં. આપણી આંગળી જાય એટલો વગ રાખવાથી ટાંકણી ખોસતી વખતે તે ઠેકાણે પાટા નીચે આંગળી રાખવાથી બાળકને ઇંચ થવાનો સંભવ રહેશે નહીં.

નાળ ત્રણથી છ દિવસમાં ખરી જાય છે. તેટલા દિવસ સુધી તેને ઉપર મુજબ ખાંધ્યા કરવો કે તે કોહવા પામે નહીં અને વાસ પણ મારે નહીં તે ખરી ગયા પછી ડુંદી ઉપર વાયોસેટ પાઉડર લગાવી તે ઉપર એક લોટની ( ઘાના કપડાની ) કે એવાજ કંઈ જડા કપડાની બેવડ વેવડ કવેલી ગાદી મૂકી ફેલેનલનો પાટો ખાંધવો.

ફેલેનલનો પાટો ખાંધ્યા પછી તેની કમ્મર આસપાસ એક ‘નૅન્સુક’ (આશરે દોઢ ફૂટ લાંબો અને સવાફૂટ પહોળો ખાદીનો ટુકડો ) બેવડ કરી કમ્મર પાછળ મૂકી તેના બેક લંબાઈના છેડાઓ બેક થાપાના પાછળથી લાવી અને ત્રીજો છેડો બે પગ વચ્ચેથી આગળ લાવી ત્રણેને એક સેફ્ટી પીન વડે મજબૂત કરી લેવા. આટલું કર્યા પછી તેને એક આશરે વીરોઠ ઈંચ જટલી લંબાઈનું કુડતું પહેરાવવું. આ કુડતું ‘ગ્રાઝ ફેલેનલ’નું હશે તો ઠીક પડશે. કારણ, તેથી બાળકના આંગળી

ગરમી સથવાઈ તેને સળેખમ વિગેરે થશે નહીં. અને કહેવાની જરૂર છે કે ખાળક જાતે ખડુજ નાજુક હોવાથી તેના શરીર ઉપર ઠંડીની અમર ખડુજ વહેલી લાગી જાય છે. માટે તેને માટે જટલી કાળજી લઈએ તેટલી થોડી છે. ફક્ત ઠંડીની અસરથીજ જટલાં ખાળકો દર વર્ષે જન્મ્યા પછી પહેલાજ વર્ષમાં મરી જાય છે તેટલાં બીજાં કોઈ કારણથી મરતાં નથી.

હુંડતાની ઉપર વળી કેટલાક લોકો ગરમી પહેરાવી તેને સાંખા પટી જવા કેસ રાખે છે. તે કેસો કમ્મરની આસપાસ વીંટાળી ખાંધી દે છે. માથાની ઉપર આપણા લોકો કાનટોપી પહેરાવે છે અગર ઠંઈ રમાસ ખાંધે છે પણ તે બૂલ છે. તેથી હાલટી મંગળને ગરમી લાગે છે. ખાળકનું માથું તો જમ અને તેમ ઠંડું રાખવું જરૂરનું છે માટે સૌથી અરમ રીત તો એજ છે કે માથું ઝુલ્લું રાખવું.

ખાળકને કપડાં પહેરાવ્યા પછી તેને થોડીયામાં અગર એક નરમ તકિયા ઉપર સૂવાડવું. સંભાળ લેવી કે તેનું થોડીયું એવી રીતે મુકાય કે તેના શરીર ઉપર થઈ પવનના ઝપાટા આવ્યા ન જાય.

તેની માતાને પૂરતો આરામ મળ્યા પછી તેને જથ્થકી થાને વળગાવવું. આપણા લોકો સામારણ રીતે પ્રસૂતિ પછી ત્રણેક દહાડા સુધી ખાળકને ધવરાવતાં નથી અને તેને ગોળનું કે પતામાનું પાણી પાય છે, તે બૂલ છે. પ્રસૂતિ પછી એએક કલાકમાં ખાળકને ધવરાવવાથી મા તથા બચ્ચાં બન્નેને ફાયદો થાય છે. માના થાતમાં એક જાતનું ચીઠણ દૂધ (ચીઠ) ભરાયલું હોય છે તે બચ્ચું ધાવી લે છે. તેથી થાન હલકાં પડે છે અને તેમાં નવીન દૂધ ભરાવા માટેનો માર્ગ મોકળો થાય છે. એટલુંજ નહીં પણ ધવરાવવાથી તેની ગાંઠને મજબૂતી મળે છે. કારણ, થાન અને ગર્ભાશય એ બેની વચ્ચે જ્ઞાનતંતુઓનો એવો મંજાંધ છે કે એકની અસર બીજા ઉપર થાય છે. વળી ખાળકને પોતાને પણ એવો ફાયદો થાય છે કે ચીકાશવાળા દૂધને લીધે તેને સાફ દસ્ત આવે છે, અને તેથી તે જ્યારે માના પેટમાં હતું ત્યારે તેના પેટમાં મેલ

બરાબ રહેલા હતા તે બહાર નીકળી આવે છે. જેમ તુર્તની વીઆયેલી માયનો ચીક એવો ચીકાશવાળો હોય છે કે તેની બહુ ધાય છે તેમ તુર્તની સૂવાવડી, સ્ત્રીનું દૂધ પણ ચીકણું હોય છે, અને તેથી તેમાં રેચક ગુણ હોય છે.

ખાળકનો ઝાડો, પહેલા બે દિવસ કાળો થાય છે. ત્રીજાં દિવસ પછી તે રંગે પીળો થવા બેઠાય. બે જન્મ્યા પછી તુર્ત ખાળકને ધવાડવું ન હોય અને ફક્ત ગળથુથીજ આપવામાં આવે તો તેને અર્ધા ચમચી દીવેલ ખાવું.

ખાળકને પહેલા ત્રણ ચાર મહિના સુધી નિયમિત રીતે બૂબે કસાકે ધવાડવું બેઠાય, અને જેમ જેમ હિમ્મર વધતી જાય તેમ તેમ કસાકાનો અંતર વધારે ને વધારે પાડવો બેઠાય. અહીં હાલ આપણા લોકોમાં દાખલ થયેલી એક મોટી બદી વિષે બે શબ્દ કહેવાની જરૂર છે. ઘણાં સુધરેલા લોકોમાં, સુખ્યત્વેકરી પારસીઓમાં એ બદી બહુ જોરથી દાખલ થઈ છે. તેનો અટકાવ થવાની બહુ જરૂર છે. તે એ છે કે ઘણી-ખરી સ્ત્રીઓ પોતાના મોજશોખને લીધે પોતાનાં બચ્ચાંઓને અને સાથે સાથે પોતાની તનદુરસ્તીને પણ ભોગ આપે છે. તેઓને બહાર મેળાવડાઓ વિગેરેમાં ફરવા ફરવાનું ગમે છે, અને તેમાં બચ્ચાંઓને લીધે ખલેલ થવાનો સંભવ હોવાથી એક માતા વરીકેની પોતાની ફરજ બૂલી જઈ બચ્ચાંઓને કાંતો પારકાને સ્વાધીન કરે છે કે કાંતો જનવરોના દૂધ ઉપર ઉછેરે છે. એમ કરી તેઓ આ દુનિયાની એક મોટામાં મોટી મોજ-પોતાના ખાળકને પોતાની છાતીએ ધરવાનો આનંદ-ગુમાવી દે છે, તેનું તેઓને લાન પણ રહેતું નથી. પોતાનાં બચ્ચાંઓને ઉછેરી મોટાં કરવાં એ પોતાની સૌથી મોટી અને સૌથી પવિત્ર ફરજ તેઓ બૂલી જાય છે, અને ઉપરે તેનું ફળ એ થાય છે કે પોતાનાં બચ્ચાં તરફનો મીઠો પ્યાર તેઓને પૂરતી રીતે મળતો નથી. કારણ, બચ્ચા સ્વાભાવિક રીતે પોતાની દાઈ ઉપરજ પ્યાર કરતાં રીએ છે.

અસખત જ્યાં તનદુસ્તીના કારણથી ધવરાવી ન શકાય અથવા જ્યાં દાકર પોતેજ તેમ કરવાની મના કરે તેમને માટે અમારું કંઈજ બોલવું નથી. પણ જ્યાં કુદરતે સારી તનદુસ્તી બક્ષી હોય અને દુધ ભરપૂર આવતું હોય તેઓએ આવી રીત વાપરવી તે ચલું કીકુપિત્તી ભરેલું કહેવાશેજ. તેઓ ગરીબ સુગા બનવરોનુંજ અવલોકન કરશે અથવા કુમેશાં સ્વભાવે કુર અને ફાડી ખાનારાં હોય એવાં (લાઘ, વર્ષ જેવાં) જનાવરો તરફ નિષાહ કરશે તો તેમને સહેજ જણાશે કે તેઓ પણ પોતાની ગ્રેસ્ટા લુહિને જીપયોગ કરી પોતાનાં ખર્ચાને કેટલાક વખત સુધી ધવરાવે છે તો પછી સાફ નરસું વિચારી શકે એવી લુહિમાન એઓએ પોતાના બાળક તરફ કંઈક દિલ્લથી પૂર્તવું શું બરાબર કહેવાશે ? ધવરાવનારી સ્ત્રીએ ત્યારે પોતાની સંજવડો કંઈ પણ વિચાર ન કરતાં પોતાના બાળકને શાથી સુખ ધાય તેનોજ વિચાર સર્વોપરિ ગણવો જોઈએ. પોતાની સંજવડે મરજીમાં આવે ત્યારેજ ધવરાવવું, નહીં તો કલાકો ધાય તેની હરકત નહીં, એવા વિચાર ધરાવનારી સ્ત્રીએ કદી પણ પોતાનાં ખર્ચાને ધવરાવવાનું માથે લેવું નહીં જોઈએ. કારણ, તેથી ખર્ચાની તબિયતને નુકશાન થયા વિના રહેશેજ નહિ અને વખતે તેનું મરણ પણ નિપજશે. માનું દુધ ધાવેલું ખર્ચું કેવું સરસ રીતે ઉછરે છે અને ગાય કે બકરીના દુધ ઉપર ઉછરેલાં બાળકોમાં મરણનું પ્રમાણ કેટલું મોટું હોય છે તેનો વિચાર કરવાથી સહેજ જણાશે કે દરેક સ્ત્રીએ પોતપોતાના બાળકને ધવરાવવું જોઈએ. કુદરતે દુધનો બોરાક એવી સરસ રીતે પેદા કરેલ છે કે તેમાં શરીરના બંધારણ માટે જોઈતા ત્રણે જાતના (ચરખીવાળા, આજીયુર્મનવાળા તેમજ સાકરવાળા પદાર્થો) આવી જાય છે. માલુસ જેમ જેમ મોટું થતું જાય છે તેમ તેમ તેને આ પદાર્થો મેળવવા માટે જૂદી જૂદી જાતના બોરાકો લેવા કરી લેવા પડે છે. વિહાયતનો કેટલાક મોટા મહેરમાં અનાથ બાળકોએમ હોય છે. જુઓ, માર્ગ દુધ વગર ઉછરેલાં બાળકોમાં સેંકડે ૫૦ થી ૬૦ ટકા જીવેલાં મરી જાય છે અને જે આશ્રમોમાં પ્રયત્નથીજ ધવાવનારીઓ સખી બાળકોને

જીંદગીમાં આવે છે. આ સર્વે જીવંતી સિદ્ધ થાય છે કે માતાએ પોતાના ખાળકને ધવરાધવાની આદ્ય કરે છે અને તે કરે જ બચવતાં તેમણે મન્યૂત કારણે સિવાય પોતાં હઠવું ન જોઈએ.

પ્રસૂતિ નજીક આવવાના દિવસોમાં સ્ત્રીઓનાં ધ્યાન ઘણાં મોટાં થઈ તેમાં દૂધ ભરાય છે તે સર્વેને માલમ છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને-અધ છતાં પ્રસૂતિ પછી જે વળુ દહાડા રડી દૂધ આવે છે અને તે વખતે તેમને સહેજસાજ ઠંડી લાગી અંગમાં જરાક તાવ જેવું જણાય છે. યાને માટાં થઈ તેમાં ગાંઠા ગાંઠા માલમ પડે છે અને તે જીવર આસમાની રંગની શિરાઓ જીવસેલી જણાય છે. ખોટલીઓ જરાક ઊંચી ટટાર થાય છે અને ધ્યાનમાં જે આવે તથા સહેજ દુખાવે પણ થાય છે. આ દુખાવે કોઈ કોઈ વાર છેક બગલ સુધી પહોંચે છે. ખાળકને એક વાર ધવરાંયા પછી આ સર્વે નિશાનીઓ નાબુદ થઈ જાય છે.

પહેલ વહેલું દૂધ પાછળથી આવતાં દૂધ કરતાં જરાક વધારે ઘેરા પીળા રંગનું હોય છે અને તેની અસર આપણે પ્રથમ જોઈ ગયા તેમ ખાળકને દસ્ત સાફ લાવનારી હોય છે. પહેલું જ છોકરું થયું હોય ત્યારે અથવા જોઈને પ્રસૂતિ પછી જે વળુ દિવસો સુધી દૂધ ભરાતું નથી તેવી સ્ત્રીઓનાં ધ્યાને તે દિવસોમાં ખાળકને વારેઘડીએ વળગાડવું નહીં. કારણ, તેને દૂધ નહીં મળવાથી વખતે પાછળથી ધ્યાન મ્હોંમાં લેશે નહીં. વળી એટલી ખાળત પણ ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે પહેલાં જે દિવસોમાં એકાદ જે વાર પણ ખાળકને વળગાવવામાં ન આવે તો ધ્યાનમાં ઘટિત પ્રકારની જીરેકરણી પેદા થશે નહીં અને તેમાં લોહીનો પ્રવાહ બરાબર ચાલુ ન થવાથી પાછળથી દૂધ જોડવું જોઈએ તેટલું ન આવે એવા સંભવ રહેશે; માટે આવે પ્રસંગે પહેલાં એક જે દિવસ સુધી ખાળકને દક્ષ ઠેકાકે ધવરાવી વચમાના વખતે તેને ગધેડીનું તાણું દોઢેલું દૂધ અગર ગામનું દૂધ આપવું.

• ગાયનું દૂધ નર્યું આપવાનું નથી પણ તેને ગરમ કરી તેમાં સરખે

માગે ઉઠાળેલું ચોખ્ખું પાણી નાંખી, સહેજ ખાંડ નાંખી દર બંને કલાકે આપવું. દર વખતે કેટલું દૂધ આપવું તે નક્કી કરવા સારૂ પ્રથમ એકવાર દૂધ પાવાની ખાટલી ( કીડીંગ ખોટલ ) પૂરેપૂરી ભરી પાઇ બેવું અને જ્યારે તે પીવું મૂકી દે ત્યારે સમજવું કે હવે તેને બેઘએ તેટલું દૂધ મળી ચૂક્યું છે. છેક ન્હાનાં બાળકો ફક્ત પોતાની રૂચિ મુજબજ દૂધ લે છે. પોતાની મેળે વધારે લેતાં નથી. માટે એ પ્રમાણે તપાસ કરી દર વખતે કેટલું આપવું તેનો મિત્રન બેવો અને તે પ્રમાણે દર વખતે તાલું તૈયાર કરી આપતાં જવું. આપણા લોકો ઘણું કરી છીપોલીવડે અથવા નાની અમચીવડે દૂધ પાય છે. તેથી ઘણીવાર એમ બને છે કે બાળકને બેઘએ તે કરતાં વધારે આપવાથી તેનું પેટ ફૂલી જઇ જાય છે.

એકવાર માને દૂધ આવવા માંડે કે તુર્ત ગાયવું દૂધ બંધ કરી ફક્ત નિયમિત રીતે ધવરાવવાનું શરૂ કરવું. આપણા લોકો આ બાબતમાં બેઘે તેટલી કાળજી રાખતા નથી અને બાળકને જરાજરામાં ધવરાવવાની ટેવ પાડે છે. જરાક તે રેડયું કે તુર્ત તેને છાનું રાખવા થાને વળગાડી દે છે. એથી પરિણામ એ થાય છે કે તેને બેઘએ તે કરતાં વધારે ખોરાક મળવાથી અપચો, બાદી વિગેરે થાય છે અને તેથી તેની તબિયત બગડે છે એટલુંજ નહીં પણ તેને ખરાબ આદત પડી જાય છે. વણીકવાર કેટલીક માતાઓ, આવાં બાળકોને ઉપરાછાપરી ઉલટી થાય છે તેમ તેમ વગર સમજણે તે ભૂખે મરી જશે એમ ધારી તેને ઉપરાછાપરી ધવરાવ ધવરાવ કર્યાં કરે છે. પણ તેઓ એમ નથી સમજતી કે ઉલટી થવાનું મૂળ કારણ તો એજ છે. બાળકનું પેટ દૂધથી ભરપૂર ભરાઇ જવાથીજ કુદરતી રીતે વધારાનું દૂધ ઉલટી વાટે બહાર નીકળ્યા કરે છે. આવે વખતે નિયમિત રીતે બંને કલાકે દૂધ પાવાથી ઉલટી વિગેરે સર્વ નિશાનીઓ જૂલંદી નાખુદ થઇ જઇ બાળક વગર દવાએ સારૂ થઇ જાય છે.

પ્રત્યક્ષ પછીના પહેલા છ સાત દિવસો તો દર બંને કલાકેનો નિયમ ગમતાંઇથી પાળવામાં ન આવે તો મા અને છોકરું એ બંનેની તબિ-

યત ખગડવા સંભવ રહેશે. કારણ, તેમને બન્નેને પુષ્કળ આરામની જરૂર હોય છે. પહેલા મહિનામાં દિવસે દર બે કલાકે અને રાત્રે દર ત્રણ કલાકે ચાર કલાકે ખાળકને ધવરાવવું. આ પ્રમાણે કરવામાં ન આવે તો માની તન્દુરસ્તી ખગડશે. તેથી દૂધ પણ ખગડી ખાળકનો ઉપરમાવ જોવો જોઈએ તેવો થશે નહીં અને તે નબળું રહેશે.

ધવરાવવાનો સૌથી સારો વખત ખાળક ઉંઘમાંથી ઉઠે તે છે. તેને પૂરતું દૂધ મળ્યું એટલે પાછું તુર્ત ઉંઘી જાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ ખાળકને ધવરાવતાં ધવરાવતાંજ તેના મ્હોંમાં જોટણી રહેવા દૂધ પોતાના બ્રાજામાંજ તેને ઉંઘી જવા દે છે. એ ટેવ જોડી છે. આથી ઘણીવાર એમ બને છે કે મ્હોંમાં જોટણી આખા વગર તે કોઈ દહાડે ઉંઘી શકતું નથી અને તેથી માને આગળ જતાં ઘણું ત્રાસ થયા વિના રહે-તોજ નથી. આવી કટેવો બચાવે સહેલાઈથી પડી જાય છે, પણ એક વાર તે પડી કે પછી છોડાવવી ખુબ મુશ્કેલ થઈ પડે છે. માટે આવી ન્હાની બાળકોને નજીવી ન ગણતાં પ્રથમથીજ તેના ઉપર ધ્યાન આપતા જવું, નહીં તો આગળ જતાં તેમની પોતાની તબિયત લથડશે.

પહેલા મહિનો પૂરો થયા પછી દર બે ને બદલે અડી અડી કલાકે દિવસની વખતે અને રાત્રે દર ચાર ચાર કલાકે પાવું અને ધીમે ધીમે વયમાંના વખતનો બ્રાજો વધારતા જઈ તે ત્રણ ત્રણ કલાકનો કરવો. આમ કરવાથી ધીમે ધીમે ખાળકને ચાર પાંચ કલાક સામટા સૂઈ રહેવાની ટેવ પડશે અને તેથી માને પણ પૂરતી આસાએશ મળશે.

દૂધીઆ દાંત આવતા સુધી આ પ્રમાણે ધવરાવવાનુંજ ચાલુ રાખવું. દાંત આવવા માંડ્યા એટલે સમજવું કે હવે તેની હોઝરી બીજી જાતનો જોરાક પચાવવાને શક્તિવાન થઈ એટલે પછી તેને મેલીન્સક્રુડ ખિસ્કટ, પાઉના, મીઠા ટોસ્ટ (રફક), ચાવલ વિગેરે જોરાક આપવાનું શરૂ કરવું. ઘણું ઠરી એવું બને છે કે જૂદી જૂદી જાતના જોરાકો પેટી એકાદજ માફક આવી જાય છે. બીજા આવતા નથી, માટે ક્યો જોરાક માફક આવે છે તે અનુભવ ઉપરથી શોધી કાઢી તેજ આપવો.

નવમાંથી દસમા મહિના સુધીમા ધાવણ છોડાવી દેવાનું શરૂ કરવું જોઈએ. ઘણી સ્ત્રીઓ તે પ્રમાણે ન કરતાં પંદર કે અઠાદ મહિના સુધી ખરયાંને ધવાડયા કરે છે આમ કરવાનું કારણ ઘણુંકરી એ હોય છે કે સ્ત્રીઓ એવું માને છે કે જ્યાંસુધી બાળક ધાવતું હોય ત્યાંસુધી તેમને ફરી ગર્ભ રહેતો નથી પણ એમ માનવું બુદ્ધભરેલું છે. તેમ ખવવાનું કંઈ પણ કારણ નથી. હલદુ ઘણીવાર એમ જોવામાં આવે છે કે કેટલીક સ્ત્રીઓ ધવડાવવાની મુદત લખાવે છે છતાં તેઓને ગર્ભ રહે છે અને તેમ છતાં ધવાડયા કરવાથી છોકરાંને સાદુ દૂધ મળતું નથી એટલુંજ નહીં પણ તેમની પોતાની તબિયત ખરાબી જાય છે.

કેટલે મહિને ધવાડવાનું તદ્દન બંધ કરવું જોઈએ તેને માટે કંઈ ખાસ નિયમ મૂકરર કરી શકતો નથી. ઘણાં કારણોને લીધે અમુક મુદતે તેમ કરી શકાતું નથી. પણ આટલું તો નક્કી છે કે મા તથા બાળક બંનેની તબિયત જે તન્દુરસ્ત હોય તો નવમેથી દસમે મહિને ધાવણ છોડાવવાની તજવીજ કરવી જોઈએ. પરંતુ બાળક જે બહુ નાજુક હોય અને તેના મા કે બાપને ક્ષયનું પાશું હોય અને તેને માટે મજબૂત ખાંધાવાળી તથા તન્દુરસ્ત ધવાડનારી આયા રાખી હોય તો અગિયાર કે બાર મહિના સુધી પણ ધવાડવું ઠીક પડશે. માત્ર એમ કરતાં તે આરત (આયા) ની તબિયત જરાક પણ લયડતી જણાય તો ધવડાવવાનું તુર્ત બંધ કરવું જોઈએ. ધીમે ધીમે હપરનો આરાક વધારતા જઈ ધવડાવવાનું ઓછું કરતા જવું.

અમુક બાળકને અમુક વખતે કેટલું દુધ આપવું જોઈએ તે નક્કી કરી શકાય નહીં. કારણ, જૂદાં જૂદાં છોકરાંઓની હોજરીનું બળ જૂદું જૂદું હોય છે તેથી કોઈને વધારે દૂધ જોઈએ અને બીજાને ઘોડાથી ઓછું છે. પણ સામાન્ય રીતે એમ કહી શકાય કે પ્રત્યેક વેળા આરાદે પણ આરાધથી વધારે દૂધ પાવું નહીં. એ કરતાં ઘણું વધારે ખાંધા માંડે તે બાળકની તબિયત જરૂરજ લયડશે, તેનું પેટ ફૂલી મોટું થતું દેખાશે અને



તેની પાચનશક્તિ ઠીક થશે. માટે હરવખતે કાળજી રાખવી કે જોઇએ તે કરતાં ઘણું વધારે બાળકને ધવરાવવામાં આવે નહીં.

**ધમાડનારી દાયા:**—કેટલીક વખતે ચોક્કસ કારણોને લીધે કોઇ સ્ત્રી પોતાનાં બચ્ચાંને ધવાડી શકતી નથી. ત્યારે તેને ગાય કે બકરીના દૂધ ઉપર ઉછેરવા કરતાં બીજી શકે તો કોઇ બાળકને રાખી તેની પાસે ધવરાવવું ઠીક પડશે. આ માટે કેવી દાયા પસંદ કરવી જોઇએ તે જાણવાની અગત્ય છે. આ પસંદ કરવાનું કામ ઘણું કરી દાકતરને કરવું પડે છે. છતાં પોતાનાં બચ્ચાંની દાયાને માટે કંઈ કંઈ બાબતો માતાએ લક્ષમાં રાખવી જોઇએ તે અને ટુંકમાં જણાવીશું.

પ્રથમ તો તે જુમરે જીવાત હોવી જોઇએ એટલે વીસવી ત્રીસ વર્ષની હોવી જોઇએ. કારણ, એ જુમરની સ્ત્રી ઘણું કરી તન્દુરસ્ત હોય છે.

બીજી બાબત ધ્યાનમાં રાખવાની તે એ છે કે તેને એકાદ બે બચ્ચાં થયેલાં હોવાં જોઇએ અને તેમને તેણે ધવાડ્યાં હોવાં જોઇએ. પહેલવહેલું બચ્ચું થયું હોય એવી દાઈ રાખવાના કરતાં એકાદ બે બચ્ચાં થઈ ગયા હોય એવી બાઈ વધારે ઉપયોગી થઈ પડશે. તેનું કારણ એક તો એકે તેને ધવાડવાને અનુભવ હોવાથી તે પોતાનું કામ સારી રીતે બજાવી શકશે અને બીજું તો એ કે પહેલી વેતના કરતાં બીજી ત્રીજી વેતે દૂધ વધારે સાફ અને પુષ્ટિકારક હોય છે.

ત્રીજી તપાસ તેનાં બચ્ચાંની લેવાવી જોઇએ. જો બાળકને ધવાડવાને માટે તેને રાખવાની હોય તે બાળક અને તેના પોતાના બાળક એ બેની જુમર વચ્ચે ઝાઝો ફરક હોવો ન જોઇએ. જો વધારે ફરક હોય તો તેવી દાઈ રાખેલી ઉપયોગનીજ નથી. જેમ જેમ બાળક મોટું થતું જાય છે તેમ તેમ તેને ધવરાવનારી માતાનું દૂધ પણ વધારે ને વધારે પુષ્ટિકારક અને ભારે થતું જાય છે. માટે એકાદ બે અઠવાડિયાના બચ્ચાંને ધવાડનારી દાઈ એવી હોય કે તેને ચાર છ મહિનાનું બચ્ચું હોય તો તે નિરપયોગીજ છે. કારણ, તેનું પરિણામ એજ આવે છે કે મેલાં (નવાં) બાળકને

ખાદી થઇ તેને અપથો થયા વિના રહેતોજ નથી તેજ પ્રમાણે વળી ત્રણ ચાર અઠવાડિયાં ઉપરજ પ્રતિ થયેલી હોય એવી સોના તાખામાં પાચ છ મહિનાનું છોકરું ધવરાવવા માટે સોંપવામાં આવે તો તે પછુ ભૂતભરેલું ગણાવું જોઇએ. કારણ, તેથી એવું થશે કે મોટાં છોકરાને વધારે ભારે અને બેસદાર દૂધ જોઇએ, તેને બદલે તેને નખતું દૂધ મળવાથી તે અડધુ ભૂખુ રહી પુષ્ટિ મેળવી શકશે નહીં. માટે દાઇના પોતાના બાળકની અને જે બાળકને તે ધવાડવાની હોય તેની ઉમ્મર લગભગ એકસરખી હોય એવી તજવીજ કરવી.

વળી દેખાવે તે દાઇ રૂદ્ધપુષ્ટ જોઇએ એટલે અજે બાડી નહીં પણ મજબૂત જોઇએ. તેની તન્દુરસ્તી કેવી ગ્હે છે, તેને કંઇ ગેગ થયો છે કે નહીં, તેની તપાસ દાકતર પાસે કરાવી લેવી જોઇએ કારણ, કેટલાક ગેગ એવી હોય છે અને ખરચાને તેને તે રોગ તુર્ત લાગુ પડવાનો સંભવ ગ્હે છે જે તેને ક્ષયની કે કંઠમાળની ખિમારી હોય તો તે ધવાડવાને માટે તદન નાલાયક ગણાવી જોઇએ. ગ્રહન ઉપર ખન્ને બાળુએ સુએલી નાની ગોરો હોય અથવા તે ગાંઠા પાક્કી પૂટી જઇ તેમા આઠા પડયા હોય તો તે કંઠમાળની ખિમારી સમજવી. વિસ્ફોટકને માટે તેના દાત, પારા, ચામડી વિગેરેની તપાસ કરવી પડે છે.

વળી દાઇની પાચનશક્તિ સારી હોવી જોઇએ અને તેના દાત સાગ મજબૂત હોઇ તેના મ્હોંમાંથી કોઇ તરેહની વાસ, આવવી ન જોઇએ.

તેના ધાન મધ્યમ કદના હોવા જોઇએ એટલે બહુ મોટાં નહીં તેમજ છેક ન્હાનાં પણ ન જોઇએ. બહુ મોટા હોય તો તેમા જોઇએ તે કરતા વધારે ચગળીનો ભાગ છે એમ સમજવું. તે દાખી જોતા કંઠણ અર્થે ગાઠાગાઠા, વાળાં માવમ પડવા જોઇએ અને તેની ચામડી ઉપર, એક બાળુએથી નીકળી બીજી બાળુ સુધી લખાયેલી લોટીએ એક બીજાને ફોળંગી જતી દેખાવી જોઇએ ધાનની જોટણી મોટી અને બહાર નીકળી આવેલી હોવી જોઇએ. જે તે ખેસી ચયલી અથવા ધાનમા દખાડ ગયેલી હોય તો ખરચું

તે પોતાના હોઠ વડે ઝાલી શકશે નહીં અથવા તે ઘડીઘડીમાં તેના મોંમાંથી છૂટી જશે.

ધ્યાન તપાસ્યા પછી એકાદ ચમચીમાં તેનું ચોરુંક દૂધ ઠંડાવી તપાસવું જોઈએ. તે પાતળું પાણી જેવું, મહેજ આસમાની ધોળા રંગનું અને સ્વાદે મીઠું હોવું જોઈએ.

વળી તેને છેલ્લું છોકરૂં થયા પછી તે દૂર ખેડી છે કે નહીં તેની તપાસ કરવી જોઈએ. આવી સ્ત્રીઓ ઘણીવાર પોતે દૂર ખેસવાની વાત છુપાવે છે માટે તે બદલ ખારીઠ તજવીજ કરી ખાતરી કરવી જોઈએ. દૂર ખેડા પછી દૂધ ઓછું પુષ્ટિકારક થાય છે, એમ ઘણી સ્ત્રીઓને ખબર હોતી નથી. હલકું તેઓ એમ માને છે કે રતુ આખ્યાથી દૂધ વધારે પુષ્ટિકારક અને છે પણ તે માનવું ભુલભરેલું છે. જો તપાસમાં એમ માલમ પડે કે સવાવડ પછી થોડાજ મહિનામાં તે દૂર ખેડી છે તો પછી તેવી સ્ત્રીને દાઇનું કામ સોંપવું નહીં.

એકવાર એક સ્ત્રીને દાઇ તરીકે રાખ્યા પછી છત્રે ગાતમે મહિને તે દૂર ખેડવા માંડે તો પછી તેને બદલી બીજાને રાખવાની જરૂર નથી. કારણ, છોકરૂં એટલું મોટું થયા પછી થોડાજ વખતમાં તેને દાન આવવા શરૂ થશે અને ત્યાર પછી તેને કંઈ બીજા બેરાક સહેલાઈથી આપી શકાશે. એવું હોય તો તે સ્ત્રી દૂર ખેસે તે દરમિયાન ગાયનું દૂધ કે મેલીન્સપ્રૂડ વિગેરે બીજા બેરાક ભેગાભેગો આપવો.

તજદુરસ્તી શિવાય બીજા બાળકની તપાસ કરવાની હોય છે તે એકે તેની ચાલ ચલગત સારી હોવી જોઈએ. તેને દાડ પીવાની લત ન જોઈએ. તેમજ સુઘડ રહેવાની તથા સર્વે સાફસુક રાખવાની ટેવ હોવી જોઈએ. તેનો સ્વભાવ આનંદી, ભોળો તથા ભડભડીયો હોવો જોઈએ અને તે દરેક કામ ખુશીથી ઉપાડી લે તેવી જોઈએ. આમ ન હોય તો બાળક જન્મ મોટું થતું જશે તેમ તેને પણ ખરાબ ટેવો પડવા સંભવ રહેશે.

દાઇની પરીક્ષા સંપૂર્ણ રીતે કરાખ્યા પછી તેનાં છોકરાંની પણ

તપાસ કરાવવાની જરૂર છે. છોકરાંના શરીર ઉપર કોઈ જનનાં ચાંદાં હોય, તેના સપ્તરાની આસપાસનો ભાગ દાહ અને છોદાયલો હોય અથવા તેને નાકમાંથી રસી વધા કરી તેનાથી ધેરાખર દમ ન લેવાતો હોય તો ગર્ભની વખતે તેને ગરમી (ઉપદંશ-વિસ્ફોટક)ની ખીમારી લાગુ પડી છે એમ સમજી તેની માને દાઈ તરીકે રાખવી ન જોઈએ.

આ સિવાય વળી દાઈના ખોરાક ઉપર સારી રીતે ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. ઘણી સ્ત્રીઓ એવું માને છે કે દાઈને જેમ સાઈ મન-ભાવતું અને પેટ પરતું ખાવાનું મળે તેમ તેને દૂધ સાર આવે અને તેથી ખરશું સારી રીતે ઉછરે અને એવાજ વિચારથી તેઓ દાઈને મિદ્રાન્ન તથા ખૂબ મોટા પ્રમાણમાં ભારે ખોરાક ખવાડે છે, પણ એ વિચાર ખડુ ભૂલભરેલો છે. જે વર્ગની સ્ત્રીઓને આપણે દાઈ તરીકે રાખીએ છીએ તેઓ ઘણીવાર ગરીબ સ્થિતિની હોય છે તેમજ તેઓ ખડતલ કામ કરનારી અને દિવસમાં ફક્ત એવાર ખાનારી હોય છે. વળી તેઓનું અજ હમેશા સાધારણ હલકા પ્રકારનું હોય છે. આવી સ્ત્રીઓને આપણે જ્યાં દિવસમાં ત્રણ ચાર વખત ભારે ખોરાક ખવાડીએ તો ખરિણામ એજ આવવાનું કે તેઓને અપચો થવાનોજ અને તેને કીધું તેમનું દૂધ ખમડવાનુજ, માટે દાઈને તેના હમેશાના ખોરાકજ હમેશાના નિયમ પ્રમાણે ખવાડવો. એટલુજ નહીં પણ તેની પાસે કામકાજ કરાવી તેને રોકલી રાખવી. ફક્ત ખેસાડી રાખવી નહીં; કારણ કે તેથી પણ તેના ખોરાક પાચન થઈ મકશે નહીં, તેના હમેશાના ખોરાક છેકજ હલકો હોય તો સાધારણ રીતે પુષ્ટિકારક અને જલદી પચે એવો ખોરાક તેને આપવો. દાકારની સલાહ લીધા વિના તેને દારૂ વિગેરે આપવો નહીં.

દાઈને દરરોજ સવારે ન્હવાડી તેને સાક કપડાં પહેરાવવા જોઈએ ડાઈપણુ રીતે તેને ગંદી રહેવા દેવી નહીં અને દહાડામાં જ્યેઠ કે બે વાર તેને અર્ધો કલાક કે કલાક ખુદી હવામાં ફરવા દેવી જોઈએ. વળી ઘરમાં મણુ તેને સાધારણ કામકાજ કરવા દેવું જોઈએ. આખો દિવસ.

અચાધીપણે એસાડી રાખવાથી હલદી તેની તબિયત ખગડશે.

:કોઈ કારણસર એક દાઢને બદલે બીજી રાખવાની જરૂર પડે તો તે બીજી શાધી રાખી મક્કી કરતાં સુધી પહેલીને તે બાબતની ખબર પડવા દેવી નહોં; કારણ કે તેની નોકરી જતી રહેવાથી તેનું મન અસ્વ-સ્થ થશેજ અને તેનું દૂધ ખગડશે, અને પરિણામે બાળકની તન્દુરસ્તી ઉપર મોટી બુસર થયા વિના રહેશેજ નહોં.

જો દાઢ ધવરાવવાનું કામ કરતી હોય તે દરમ્યાન તેને ફરી ગર્ભ રહે તો તે બાબતની ખબર પડતાંજ તેને દૂર કરવી જોઈએ.

કુકામાં એટલુંજ કહેવાનું કે દાઢની ઉપર હમેશાં ખારીક નજર રાખવી પરંતુ તે એવી સીકતથી કે તેના મનમાં કોઈ રીતે આધું ન આવે અને આપણું ધારણું કામ થાય.

જો એક સ્ત્રી પોતે પોતાના બાળકને ધવાડવા અશક્ત હોય અને પોતે ગરીબ હોવાથી બીજી સ્ત્રીને દાઢ તરીકે રાખવાની જોગવાઈ ધરાવતી ન હોય તો પછી બાળકને બીજાં દૂધ ઉપર ઉછેરવા શિવાય બીજો ઇલાજ રહેતો નથી. આપણે આગળ કહી ગયા તેમ પોતે પોતાનાં બાળકને ધવરાવવું એ સૌથી ઉત્તમ માર્ગ છે. દાઢ રાખી ધવરાવવું એ બીજો માર્ગ છે અને તે પહેલાની સાથે સરખાવતાં આછો ઉત્તમ છે. બીજાં દૂધ ઉપર બાળકને ઉછેરવું એ સૌથી કઠણ છે. કારણ, તેમાં ઘણી બાબતો સાચવવી પડે છે અને તે બરાબર સાચવી શકાતી નથી. માટેજ આપણાં મોટાં શહેરોમાં બાળકના મરણનું પ્રમાણ અતિ-શય મોટું હોય છે; તેથી દરેક માતાની ફરજ છે કે એમાં નડતી સર્વે સુરક્ષેલીઓ ખારીકરીતે જણી તેને ઘણી સંભાળથી દૂર કરવી જોઈએ.

તથા જનવરોનાં દૂધ-ગધેડીનું, બકરીનું, અને ગાયનું-બાળકને ખાવાને માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે અને તેઓને બરોબર તજ-વીજથી નિયમસર આપવામાં આવે તો ઘણીવાર માના દૂધ જેવુંજ તે કામ કરે છે. આ તથા ચેમી ગધેડીનું દૂધ માણસના દૂધને ઘણું દરજ્જે મૂર્ખનું આવે છે, અને તેથી તે મૈત્રી વંધારે ઉપયોગી થઈ પડવા

છે. પરંતુ તે મળવું બહુ મુશ્કેલ છે અને તેમાં ભર્યું ઘણું વધારેથી છે. તેથી ઘણાજ થોડા લોકો તે વપગશમાં લઇ શકે છે. ગધેડી કરત બકરીનું દૂધ ઓછું ઉપયોગી છે. તે પણ ઘણી વખત પૂરતાં પ્રમાણમાં મળવું ઠઠણ પડે છે માટે તેનો પણ આગ્રહ ઉપયોગ થઇ શકતો નથી. તેથી સામાન્ય રીતે આવે પ્રસંગે ગાયનુંજ દૂધ વાપરવામાં આવે છે. તેમાં માણસના દૂધ કરતાં ચિકાસનો ભાગ વધારે, અને ખાંડને ભાગ ઓછો છે અને “કેરીન” નામનું એક તત્વ કે જેની મદદ દૂધનું પનીય બનાવી શકાય છે, તે તત્વ વધારે પ્રમાણમાં હોય છે. માટે બાળકને તે ખરાબર પચે તથા પુષ્ટિ આવે તે હેતુથી તેમાં બાળકની હિમ્મત મુજબ ફેરફાર કરવાની જરૂર પડે છે.

હાલના વખતમાં દરેક જાતના યોરાકમાં કંઈને કંઈ ભેગ કરવામાં આવે છે, તે કારણથી મોટાં શહેરોમાં ચોખ્ખું દૂધ મેળવવું બહુ ઠઠણ થઇ પડે છે. ઘણીવાર તેમાં પાણી, આટો, ચાક વિગેરે ચીજોનું મિશ્રણ કરવામાં આવે છે. પરંતુ હાલ લોકોનું સામાન્ય જ્ઞાન વધતું જવાથી તેઓ આ બાબતના ફાયદા ગેરફાયદા સમજવા લાગ્યા છે. તેથી મુખાઇ જવાં મોટાં શહેરમાં “ડેરી” ઓમાં ચોખ્ખું દૂધ મેલે ભાવે મળી શકે છે, પણ ખીજાં શહેરોમાં તેમ બનતું નથી.

ચોખ્ખું દૂધ ( પાણીના મિશ્રણ વગરનું ) ‘હોય તો પહેલા દમ ખાર દિવસ સુધી સરખે ભાગે દૂધને પાણી મેળવીને પાવું. ત્યાર પછી ત્રીજા મહિનાની આખર સુધી જે ભાગ દૂધ એક ભાગ પાણી નાંખવું. ત્રીજા મહિના પછી પાણીનો ભાગ ઓછો કરતા જઈ માડાચાર કે પાંચ મહિના થયા પછી નર્મળ દૂધ આપવું. ૨૨ વખતે અંદર જરાક ખાંડ નાંખવી. આ દૂધ પાતી વખતે ઠંડું આપવાનું નથી, પણ તાજું દૂધ લઈ તેમાં હકાળેલું પાણી ભેળી આપવું કે તેથી દૂધમાં આપણા અંગના જીંદગી ગરમી આવે. જે પાણી ભેળ્યા વગર દૂધ આપવું હોય તો તે એક વાડકીમાં નાંખી તે વાડકીને ઉનાળાથી ભરેલી એક તપેલીમાં મૂકવી એટલે તેને ગરમી પહોંચી

કે ગરમ થશે. ખનૂતા સુધી એકજ ગાયનું દૂધ લેવું જોઈએ, બે ત્રણ ગાયનું ભેગું કરેલું દૂધ આપવું નહીં. એક જગ્યાએથી મંગાવેલું દૂધ માફક ન આવે તો બીજી જગ્યાએથી મંગાવવાની તબવીજ કરવી અને એકવાર તે માફક આવે કે પછી તે ઠેકાણેથીજ મંગાવ્યા કરવું.

શરૂઆતમાં થોડા દિવસ દરવખતે આશરે બે આંહિસ જટણુંજ દૂધ આપવું. ઘણી સ્ત્રીઓ વગર સમજે વધારે આપ્યા કરે છે તેથી ખાળકની તબિયત ખગડે છે અને એકવાર તેમ થયું કે પછી તે સુધરવી બહુ ઠકણુ થઈ પડે છે. માટે પ્રથમથીજ સંભાળ રાખવી કે જોઈએ તે કરતાં વધારે દૂધ અપાયજ નહીં અને અપયો પણ થાય નહીં. આઠ દશ દહાડા પછી ત્રણ આંહિસ પ્રમાણે દર વખતે આપવું ઠીક થશે. ત્રણેક મહિનાનું યથા પછી ચાર આંહિસ સુધી દર વખતે આપવાને હરકત નથી. વળી જેમ ધવરાવવાને માટે નિયમિતપણે જાળવવા ઠહું તેમ આમાં પણ કરવું જોઈએ. પ્રથમ દર બે કલાકે દૂધ પાવું, પછી દિવસે અઢી અઢી કલાકે અને રાત્રે ચાર ચાર કલાકે આપવું એક મહિના પછી દર ચાર ચાર કલાકે પાવું.

ઘણી સ્ત્રીઓ એમ સમજે છે કે ફક્ત દૂધ ઉપરજ ખાળકને રાખવાથી તે જીવું જોઈએ તેણું સારી રીતે જીરવી શકતું નથી અને તેવી સમજને લીધે તેઓ તેને ઘી પાચે છે અથવા બીજા કંઈ નક્કર ખોરાક જોડે કે બિસ્કિટ, પાંજિ વિગેરે આપે છે. તેનું પરિણામ એ થાય છે કે ખાળકની પાચન શક્તિ ખગડે છે; માટે આવું કદી પણ કરવું નહીં. ઇશ્વરે દૂધ એ એક એવી અજાયબ ચીજ બનાવી છે કે તેમાં શરીરના ખંધારણ માટે જોઈતાં સર્વ તત્ત્વો આવી જાય છે, માટે દાંત આવતાં સુધી ખરચાંને દૂધ શિવાય કંઈ પણ આપવું નહીં. આવી રીતે ફક્ત દૂધ ઉપર જીરેલાં છોકરાંની તન્દુરસ્તી, દૂધ ભેગા બીજ નક્કર ખોરાક ખવડાવેલાં છોકરાં કરતાં ઘણી સારી રહે છે.

ખાળકને દૂધ પાવાની બે રીત હોય છે:—૧. ચમચાવડે થોડું થોડું પાવાની. ૨. ખાટલીવડે પાવાની. પહેલી રીત ઘણા લોકો વાપરે

છે. પણ તે રીત સારી નથી. કાગ્જ, કેટલીકવાર એમ બને છે કે અણુઘટતી હિતાવળ થવાથી અગર બાળક આડું અવળું થવાથી તેને અંતરસ જાય છે અથવા તેના અંગ ઉપર દુધ ઢાળાય છે. વળી અમચા વડે પાતાં દર વખતે બચ્ચાંના મ્હોંમાંની કેટલીક લાળ બહાર નીકળી જાય છે. લાળ એ પાચનશક્તિને ઘણી ઉપયોગી ચીજ છે અને તે હૃદયી જગ્યાદા પ્રમાણમાં બહાર નીકળી જાય તો દુધ પચવામાં હરકત આવે છે અને તેથી આથંદે બાળકને નુકસાનજ થાય છે. માટે પહેલેથીજ ખાટલીવડે દુધ પાવાનું શરૂ કરવું ઠીક પડશે.

કેવી જાતની ખાટલી વાપરવી તેને માટે આશુ વણું ન કરવાની જરૂર નથી. બજારમાં ઘણી જૂદી જૂદી જાતની અને જૂદા જૂદા આકારની ખાટલીઓ મળે છે, અને દરેક માટે અમુક અમુક તરેહનું વખાણ કરવામાં આવે છે તેથી કયી લેવી અને કયી ન લેવી તે નક્કી કરવું કેટલીકવાર મુશ્કેલ થઈ પડે છે. જમે તે જાતની ખાટલી હોય પણ તેમાં ફક્ત સંભાળ એટલીજ લેવાની હોય ■ કે તે હમેશાં તદ્દન સાફ રાખી શકાય એવી હોવી જોઈએ. એ ખાટલીને હમેશાં તદ્દન સાફ ન રાખવામાં આવે તો પરિણામ એ થશે કે બચ્ચાંનું મ્હોં આવી “આગળું” નો રોગ થશે. એટલે જીજ તથા મ્હોં ઉપર એક જાતનો સફેદ થર બાગી જઈ તેમાં ચાંદીબા પડશે અને તેથી બચ્ચું ઘણું ઉરાન થઈ વખતે મરી પણ જશે; માટે ખાટલી સાફ રાખવાને હરેક તરેહની કાળજી ગાખવી જોઈએ.

ઘણીવાર દુધ પાયા પછી ખાટલી એમને એમ નાખી મૂકેલી જોવામાં આવે છે. તેમ કરવાથી તેની અંદર રહી ગયેલાં દુધનાં ટીપાં બધાં જઈ તે દુધ ખાટું થઈ જાય છે. બીજી વખતે દુધ પાતી વખતે જ્યારે ખાટલી ફરી ભરવામાં આવે ત્યારે પેલા ખાટા દુધની અસર તાજ દુધ ઉપર થઈ તે પણ ખમડે છે અને તેથી તે મીઠાં બચ્ચાંની પાચનશક્તિમાં બીગાડ થાય છે. એટલા માટે એકવાર દુધ પાયા પછી ૧ મિનિટ દુધનાં જરાકે જરાક રજકણુ ધોવાઈ જાય એવી તજવીજ



કઠ્ઠી જોઈએ અને તે એજ કે ખાળક દૂધ પી રહ્યું કે તુર્ત ખાટલીને ખુબ ગરમ પાણીમાં મૂકી દેવી અને તેની ઉપરનો બૂચ અને નળી અથવા જોટણી કાઢી નાખી તે પછી ગરમ પાણીમાં નાખી દેવાં. આ ગરમ પાણીમાં થોડુંક ફાન્ડીઝ ફલુઈડ ( ચાર ગ્રેન પોટાશ પરમેન્ગેનસ અને એક આંકિસ પાણીનું મિશ્રણ ) નાખવાથી તેની અંદર નાખેલી ચીજો વધારે સારી રીતે સાફ થશે.

ખાળકને એકવાર જોઈએ તેટલુંજ દૂધ તૈયાર કરી ખાટલીમાં ભરવું. વારંવાર જોઈએ ખનાવવાની કડાફ્ટ મટે એવા વિચારથી બે ત્રણ વખત ચાલે એટલું બધું કઠી પછી તૈયાર કરી રાખવુંજ નહીં. આવી કાળજી લેવાથી ખાળકની તન્દુરસ્તી સારી રહી તેને ખુશીયાર થતું અટકશે.

• કેટલીકવાર એમ બને છે કે ગમે તેટલી કાળજી લેવા છતાં ખાળકની તબિયત બગડે છે અને તેના ઉપરભાવ જવો જોઈએ તેવો થતો જણાતો નથી. આવું થાય તો તેને કંઈ બીજો બિરાદ આપવાની જરૂર પડશે. માટે આવે વખતે દાક્તરની સલાહ લેવી જોઈએ. તેમ છતાં ઉપર કહેલી ખાખતો ઉપર બે પૂર્ણપણે લક્ષ આપવામાં આવે તો ઘણાંખરાં દૂધ પાઈ ઉછેરેલાં ખાળકોની તબિયત હાલના કરતાં ઘણી સારી રહી તેમનું મરણ પ્રમાણ હાલના કરતાં ઘણું ઓછું રહે એમાં શક નથી.

ખાળકને ધવાડતી વખતે અથવા દૂધ પાતી વખતે તેને કેવી રીતે રાખવું તે વિષે બે શબ્દ કહેવાની જરૂર છે. ઘણીવાર અણ-સમજથી ઘુંટણ ઉપર ખરચાને છેક છતું સૂવાડી દૂધ પાવામાં આવે છે. આમ કરવાથી કેટલીકવાર દૂધ તેની ઘાંટીમાં ઉતરી જઈ તે ગુંગળાઈ મરવાનો સંભવ રહે છે. માટે આવી રીતે ખરચાને સૂવાડવું નહીં, પણ એક ઘુંટણ ઉપર તેને બેસાડી બીજા ઘુંટણ અને ખાળકના માથા વચ્ચે, હાથ ઠોણીમાંથી વાળી મૂકવો અને તે ઉપર તેને સૂવાડવું. એટલે જોનું માથું તેના સરીરની સપાટી કરતાં ઝીંચું રહેવાથી તેને અંતરસ જશે નહીં અને દૂધ સહેલાઈથી ઉતરી જશે. દૂધ પાઈ રચા પછી તેને સંભાળથી કચકી ઘોડીયામાં અથવા બિછાનામાં સૂવાડી

દેવું. ઠેલકીક સ્ત્રીઓને એવી ટેવ હોય છે કે દૂધ પાઇ રહ્યા પછી બાળકને ઘુંટણ ઉપર ખેસાડી અથવા હાથ ઉપર ઉછાળી રમાડે છે પણ તેમ કરવું બૂલભરેલું છે. તેથી તેને આંત્રિક આવવાથી ઉબકા આવી ઉલટી થાય છે; માટે દૂધ પીધા પછી તેને સ્વસ્થ પડી રહેવા દેવું જોઇએ.

આગલા દુધીઆ દાંત આવવા માંડે કે દૂધની સાથે સાથે તેને ખિસ્કટ, પાંડના ટોસ્ટ, આવલ, દાળ વિગેરે આપવી. દાઢા આવે એટલે ખોરાકમાં હળુ વધારે ફેરફાર કરવાની જરૂર છે એમ સમજવું. એ ઉમ્મરે તેને કોઈ જાતના માંસનો ખોરાક આપવાને હરકત સરખુ નથી. અલખત દૂધ તો ચાલુ રાખવું પણ તેની સાથે સાથે તેને મટન કે મરઘીના સેરવો અથવા મટનની “ગ્રેવી” માં થોડોક ખાંદેલા પેટેટા ચોળી આપવા અથવા અડધું ખાંદેલું ઇંડું ખચોર પછી એકવાર આપવાને હરકત નથી. કોઈ કોઈવાર કંઈ પાકો મેવો થોડોક આપવાથી નુકશાન થવાનું નથી. માત્ર તે ઝાઝો ન અપાય અને તેમાંના ઠણીઆ વિગેરે ખધું કાઢી નાખવામાં આવે તેની સંભાળ લેવી જોઇએ. આહુ, અખરોટ વિગેરે કઠણ ઠણીઆવાળો સૂકો મેવો અથવા દાઢમ જવો ઠણીઆવાળો લીલો મેવો તેને આપવો નહીં. કારણ, તેને તે પચવો કઠણ થઇ પડશે અને તેની તબિયત ખગડશે. પહેલા દાંત આવતી વખતે ઘણું કરી ખર્યાંને થોડી ઘણી હરકત થાય છેજ અને તેની તબિયત ખગડે છેજ. કાંઈકજ એવાં નસીબવાન હોય છે કે તેને કંઈ હરકત થતી નથી. આવે વખતે ઘણું કરી ઝાડા ઉલટીની ખિમારી થાય છે. તે ચલાવ્યા ન કરતાં તેની તુલ દવા કેરવી. દાઢ આવે તે દરમ્યાન ખોરાકની ખુબ સંભાળ લેવી જોઇએ. જરાપણ ઝાડા જવું માલમ પડે કે ખોરાકમાં સહેજસાજ ફેરફાર કરી. જોવો અને તેથી ઝાડો ખંધ ન થાય તોજ દવા આપવી. પહેલાં, દૂધ સાથે આરાટની ખાતળી કાંજ કરી આપી જોવી. તેથી એકાદ દહાડામાં ઝાડો ખંધ ન થાય તો પાણી સાથે આરાટની કાંજ કરી આપવી અને માંસનો ખોરાક ખંધ કરવો. આ પ્રમાણે એક બે દિવસ કરી જોવું. દૂધને

ખદ્દે થોડીક મલાઈ ખાવા આપવી અથવા દૂધમાં થોડુંક ચૂનાનું પાણી આપવું. ત્રણ ભાગ દૂધે એક ભાગ ચૂનાનું પાણી નાખવું.

કેટલીકવાર એમ.ખને છે કે દાંત આવતી વખતે ઝાડો વધારે થવાને ખદ્દે બલટો રોકાઈ જઈ કબજિયાત થાય છે. આવું થાય તો દૂધમાં થોડોક “કલ્સાઈન્ડ મેગ્નીસીઆ” નાખવો. દોઢ પાશેર દૂધમાં એક ચમચીના નાના છેડા ઉપર (હાથાવાળા ભાગને છેડે) કંચકી શકાય એટલો મેગ્નીસીઆ નાખીને પાછું દેવું. પાકો લીલો મેવો આપવાથી પણ સાફ દસ્ત ઉતરે છે માટે તે આપી ભેવો.

ખચપણમાં ઉધરભાવ થયો અડપથી થતો હોવાને લીધે તેના કદ સાથે સરખાવતાં, મોટા માણસ કરતાં ખચ્યાને વધારે ખોરાક જોઈએ છે. ખરંતુ દિવસમાં ચાર વખત તેને ખાવાનું આપેલું ખસ થશે. એ ચાર વેળા એવી રીતે મૂકર કરવી જોઈએ કે એકવારનું ખાધેલું પૂરેપૂરું ખયી જાય ત્યાર પછીજ બીજી ખાવાની વેળા થાય. એ વેળાની દરમ્યાન તેને ત્રુટક ત્રુટક ખાવાનું આપ્યા કરવું નહીં. ચાર વખતના ખોરાક પૂરો નહીં પડતો માલમ પડે તો પાંચવાર આપવું પણ તે સર્વે નિયમિત રીતે થવું જોઈએ. કેટલીક સ્ત્રીઓને એવી ટેવ હોય છે કે વચમાં વચમાં બિસ્કિટ, ચણા, મમરા વિગેરે ખાળકને આપ્યા કરે છે તે બૂલ છે. તેથી તેની હોજરીને મુદ્દલ આરામ મળતો નથી અને તેને અપચો થઈ તબિયત ખગડે છે. આમાં વાંક ફક્ત મા ખાપનોજ કાઢી શકાશે.

હાની ઉમ્મરે ખાળકને પોતાનો ખોરાક ચાખ્યા વિના અડપથી ગળી જવાની ટેવ હોય છે; માટે તેમને પોતાનો ખોરાક ખરાખર ચાવી પછીજ ગળતાં. શીખવવું જોઈએ. આ ખાખતમાં મા જો પૂરતી કાળજી નહીં રાખે તો ખાળકને ડાહ્યા મારવાની ટેવ પડી જશે અને તેથી તેના ખોરાક સાથે મોંમાંની લાળ ખરાખર નહીં મળવાથી તેની હોજરી ઉપર જોઈએ તેના કરતાં વધારે ખોજો આવી પડશે. માટે આ ટુંકેથીજ અટકાવવી જોઈએ, નહિ તો પરિણામ એ આવશે કે તે ખાળક જન્મનું અપચાને આધીન થઈ તેને પાછલી જીંદગીમાં અતિશય દુખાવો તથા હેરાનગતિ ખમવી પડશે.

ગરીબ લોકોમાં ઘણાં છોકરાંને ન્હાની ઉંમરે દિવસમાં એક, બે કે ત્રી પછી વધારે વાર રહ્યા આપવામાં આવે છે. તે દેવ પણ ખોટી છે. ન્હાની વયમાં રહ્યા સારી નથી; તેને બદલે દુધજ આપવું જોઈએ. ઠાંડી અગર કોઈ જાતના દારૂકેળીન હીલ ઉશ્કેરનારા પીણાને માટે પૂર્ણ એક નિયમ લાગુ છે એમ સમજવું. બાળકને વળી ખુબ ધીનું ગળગળતું અથવા ખુબ મસાલેદાર ખાણું પણ આપવું નહીં.

સદ્ગાઈ-મુઘડાઈ:—બાળકની સંભાળ લેનારાં સર્વે માણસોએ હરેક રીતની સુઘડાઈ રાખવાની અવશ્ય જરૂર છે. પહેલાં થોડાં અકબાડિયાં સુધી બાળકને દરરોજ કુકા પાણી વડે દહાડામાં બે વાર નહવાડવું. કેટલીક સ્ત્રીઓનું એવું માનવું હોય છે કે બાળકને ઠંડા પાણીથી નહવાડવાથી તે મજબૂત થાય છે અને ઠંડી ખમવાને સક્તિવાન થાય છે પણ તે ભૂલભરેલું છે.

બાળકને ત્રણથી પાંચ મિનિટ સુધી, શરૂઆતમાં કુકા પાણીના ટપમાં બોળી રાખવું અને ધીમે ધીમે તે સુદૃઢ વધારતા જવું. આમ કરવાથી તેના જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર મધુરી અસર થાય છે અને ગરમી દૂર થાય છે અને બાળક આનંદી થાય છે, તેમજ રમતિયાળ બને છે. કેટલીક વાર સાંજની વખતે બાળક ચીરડાઉ થઈ રડયા કરતું હોય તો તેને નહવાડવાથી તેના તંતુઓ ઉપર મીઠી અસર થઈ તે ખુશીથી જંધી જાય છે.

નહવાડવાથી આમડીમાંના છિદ્રો ખુલ્લા થઈ શરીરમાંથી પરસ્પેષા વાટે મેલ નીકળી જાય છે તેથી બાળકની તનદુરસ્તી સારી રહે છે. વળી તેથી બાળકને વારે ઘડીએ શરદી થવાની દેવ હોય તે તે દૂર થાય છે. એ શિવાય સાફસુફ રહેવાની દેવથી તેમના જન ઉપર એક જાતની સારી નીતિની અસર થાય છે તે જૂદી. પ્રથમથીજ ન્હાવાની દેવ પાડી હોય તો થોડાજ વખતમાં તેને ન્હાવામાં મંજહ લાગશે અને જમ જમતે મોટું થતું જશે તેમ તેમ તેને તે વજર ચાલશે નહીં.

સવારે નહવાડતી વખતે હમેશાં નરમ પ્રકારનો સાંખુ વફરવો; ઠારણ બાળકની આમડી બહુ નાજુક હોવાથી જરા જરામાં તેમાં ગરમીની અસર

યધ આવે છે. માટે, ગ્લીસરીન કે વિનોલીયા સાથુ વાપરવો. થોડા મહિના પછી જો તેને દહાડામાં બે વાર નહવાડવામાં આવતું હોય તો ફક્ત શરીરના નીચલા ભાગ ઉપર સાથુ વાપરવાથી ચાલી શકશે.

ખાળકને નહવાડતી વખતે ઓરડીની હવા ઘણી ઠંડી ન હોય તેની સંભાળ રાખવી જોઈએ. નહીં તો તેને સળેખમ, ઉધરસ, કેફસાંનો વરમ વિગેરે થવાનો ઘણો સંભવ રહેશે. આયા (દાયા) રાખી હોય તોપણ પ્રથમથીજ ખાળકની માથે આગળ રહી તેને નહવાડવાની દેખરેખ રાખવી જોઈએ, અને તેમાં તેને આનંદ લાગે તેવી દરેક તજવીજ કરવી જોઈએ. ઘણા ખાળકોને નહાવાની ઘણી બીક લાગે છે અને ટપમાં મુકતાંજ તેઓ રડવા માંડે છે માટે તે આયા તેને નહવાડતી હોય તે વખતે ખાળકનું ધ્યાન બીજી રીતે લાગે એવી તજવીજ તેની માથે કરવી જોઈએ.

નહવાડાવ્યા પછી તેને ફેલેનલના ટુકડામાં અગર ધાખળીમાં વીંટી લઈ તેનું શરીર ખડું સંભાળથી ઠંઈ નરમ ઠપડાં વડે સહેજ (નરમ પ્રકારના) જોરથી લુંછવું કે તેથી તેની આમડીમાં લોહી દોડી આવશે અને તેની તંદુરસ્તી સુધરશે. દૂધ ખાયા પછી અગર ધવડાવ્યા પછી તુર્ત ખરચાંને કદી પણ નહવાડવું નહીં. તેથી તેની તબિયત ખગડયા વિના રહેતીજ નથી. માટે નિદાન એક બે કલાક વચમાં જવા દઈ પછી નહવાડવું. સૌથી સરસ રીત તે છે કે નહવાડી પછી ધવડાવવું કે તે સૂઈ જશે.

ખડું નહાનાં ખાળકોને નહવાડ્યા પછી તેની ખમલ, કાતરા તથા કુલાંને ખડું સંભાળથી લુંછી કોરાં કરવાં જોઈએ. નહીં તો તેમાં પર-સેવા થઈ તે કોહી ભાઠાં પડશે અગર આમડી છોલાઈ જશે, તેથી તેનું ખરચું ખડું હેરાંન થશે. એ જગ્યાએ જરાપણ રતાસ માલમ પડે અગર આમડી જરાક. પણ છોલાયેલી જણાય કે તુર્ત તે ભાગ ઉપર થોડોક ઘડુંના દૂધ (ઘડુંનું સત્વ બેળ) નો ભૂંકો અગર ખજરમાં વેચાતો મગે તે "વાયોલેટ બ્રાઉડર" અગર મુલતાની માટીનો ભૂંકો કરી તે ભૂંકો લગાવવો.

ખાળકનો ઝાડો કે પિશાબ થાય કે તુર્ત ખાળોતિયું હોય તે અથવા

હુંગી ખાધી હોય તો તે કાઢી નાખવી. આમ ન કરવામાં આવે તો શ્રોડાજ વખતમાં લીના ભાગની ચામડી ખરાબ થઇ જોલાઈ જશે. અગતે ઉપર ઝીણી ઝીણી ફેણીઓ થઇ આવશે. અથમથીજ વખતસર તે જાડો પિશાબ કરવાની ટેવ પાડવાથી ઘણીકરી તે ચોક્કસ વર્ષતેજ તેમ કરશે અને તેથી કપડા વિગેરે ઝાઝાં ખગડતાં અટકશે. એટલુંજ નહીં પણ કપડાં ખગડતાંની સાથેજ તે રડતાં શીખશે અને તેથી તુર્ત આપણુ ધ્યાન તે તરફ ખેંચાશે. પહેલેથીજ સાફસુકી ખરાબર જળવાયી તેની ચામડી ઉપર કોઇ પણ પ્રકારના ચાઠાં, ફેણીઓ વિગેરે થશે નહીં અને ખાળક ઘણુ સુખમાં ઉછરશે. ખાળકની ચામડીમાંના દહોં રૂઝાવાં અને સાફ થવાં ઘણાં મુશ્કેલ હોય છ માટે તે થતાં અટકાવવા અને તેટલી કાળજી રાખવી.

ઉંઘ:—છેક નહાની વયે તેમજ ખાળક જરાક મોટું થયા પછી પણ તેને ઘણી ઉંઘ જોઇએ છીએ. જન્મ્યા પછી મહિનાએક સુધી તો તેની ઘણીખરી જીંદગી ઉંઘમાંજ પસાર થાય છે. માત્ર કેટલે તેને જૂખ લાગે ત્યારેજ ઉઠી, દૂધ પીધું કે તુર્ત પાંધું ઉંઘી જાય છે. ધીમે ધીમે તે વધારે જગૃતિ પકડતું જાય છે અને મહિના દોઢ મહિના પછી આસપાસની ચીજોતું તે અવલોકન કરવાની શરૂઆત કરે છે. આ વખતથી તેને નિયમિત ઉંઘવાની ટેવ પાડવાની શરૂઆત કરવી જોઇએ.

પહેલા પાંચ છ મહિનામાં તેને ઘણી ખરાબ ટેવ પડી જવાને સંભવ રહે છે અને તે પાછળથી છોડવી ખડુ કઠણ થઇ પડે છે. હાખલા તરીકે ધાવતાં ધાવતાં બોટણી મ્હોંમાં રાખી અથવા ખાટલી-માંથી દૂધ પીતાં પીતાં પણ તેમજ કરી ઉંઘી જવાની ટેવ પાડી હોય તો પછી તેમ કયાં સિવાય તેને ઉંઘજ આવતી નથી. વળી જો હીચકા નાખી સૂવાડવાની ટેવ પાડી હોય તો ફક્ત પારણામાં સૂવાડવાથીજ તે કદી ઉંઘી શકતું નથી. તેને હીચકા નાખ્યા સિવાય ઉંઘ આવશેજ નહીં. માટે તેને કોઇપણ તરેહની ખરાબ ટેવ ન પડે તેને માટે ઘણી ઝીણી ઝીણી જાખતોના અથમથીજ ખ્યાલ કરવાની ઘણી જરૂર છે. સુખ્યત્વે કરી ઠંડીના દિવસોમાં તો પહેલા મહિનામાં બચ્ચાને ઘોડીઆમાં

સૂવાડવા કરતાં માનવી ગોદમાંજ સૂવાડેલું ઠીક ગણાય છે. કારણ કે તે ઉમ્મરે તેના શરીરમાં ગરમી ઉત્પન્ન થવાની શક્તિ બહુજ કમી હોય છે. ફક્ત માના શરીરની ગરમીથી તેના અંગમાં હુંફ રહી શકે છે. માટે એટલી મુદત તો તેની માની ગોદમાંજ સૂવા દેવું જોઈએ. માણસ શિવાય બીજા પ્રાણીઓમાં પણ આપણે તપાસ કરીશું તો તેમાં પણ આપણને એજુ સ્થિતિ માલમ પડી આવશે. માત્ર એટલી સંભાળ લેવાવી જોઈએ કે મા ઉંઘમાં તેની ઉપર સૂઈ જઈ તેને દાખી ન નાખે. વણી સ્ત્રીઓની ઉંઘ બહુ ગાઢ હોય છે અથવા તેમને દાદ વિગેરેનું અસન હોય છે, તેવે વખતે આવો પ્રસંગ બનવાનો બહુ સંભવ રહે છે. ઠાંધવાર તો મોટાં છોકરાંએ પણ આવી રીતે દખાઈ જઈ મરણ પામવાના દાખલા બને છે. માટે તે બાબત ખુબ સંભાળ રાખવી જોઈએ. આવા અકસ્માત થતા અટકાવવાનો એક ઈલાજ એ છે કે ખાળકને ધવાડયા પછી તુર્ત તેનું મ્હોં બીજી તરફ રહે એવી રીતે તેનું પાસું ફેરવી નાખવું એટલે તેનું નાક તથા મ્હોં દખાવવાનો અથવા ગુંગળાવાનો સંભવ બહુ કમી રહેશે.

ઠાંધવાર કંઈ કારણથી ખાળક બેચેન હોય અને તે રડયા કરતું હોય તો તેને માના પાસામાં સૂવાડવું નહીં. કારણ, તેને લીધે માની ઉંઘમાં વારંવાર બેસી પડેલાં પડેલાં અને તેથી તેની તબિયત બગડશે; એટલુંજ નહીં પણ દૂધ ઉપર ખરાબ અસર થવાથી ખાળકની પણ તેડુરસતી બગડશે. માટે આવે પ્રસંગે સૌથી સરસ ઉપાય એ છે કે રાતની વખતે ખાળકને આથા કે દાઈ પાસે સૂવાડવું. તે રડતું બંધ થાય અને રાત્રે સારી રીતે ઉંઘવા માટે કે ફરી તેને માની ગોદમાં સૂવાડવું.

ખાળકને ગુંગળાઈ જતું અટકાવવા માટે નીચલી સૂચનાઓ ઉપયોગી થઈ પડશે.

૧. ખાળકને સૂવા માટે પૂરતી જગ્યા છોડી માએ સૂવું.
૨. તેને બહુ નજીકમાં સૂવાડવું નહીં, પણ જે બિંદાનું સાંકડું હોય તો તેનું મ્હોં પોતાથી ઉલટી બાજુએ રહે એવી રીતે તેને પાસું ફેરવી સૂવાડવું.

૩. તેને કંતિ તદ્દન છતું કે તદ્દન પડખાણેર સમાડવું. અર્ધ પડખા-  
બર અને અર્ધ છતું સૂવાડવું નહીં.
૪. તેના મ્હોં તથા નાક ઉપર કંઈ કપડું ન આધે તેની સંભાળ રાખવી
૫. તેને માથા અને મ્હોં ઉપર કંઈ ઓરાડવું નહીં. કારણ, તે  
જગતું હોય ત્યારે તેને પુષ્કળ ચોખ્ખી હવાની જરૂર છે.
૬. તેને બિછાનાના વચલા અથવા નીચલા ભાગ તરફ સરકી  
આવવા ન દેવું.
૭. તેનું માથું એક તકિયા ઉપર ગોઠવવું પણ ખીજે તકિયો તેની  
પાસે રાખવો નહીં. કારણ, નહીં તો વળતે તે ચોલાટ ખાઈ તેનું  
મ્હોં તથા નાક પેલા ખીજ તકિયામાં દબાઈ જશે અને તે  
ગુંગળાઈ જશે. ન્હાનાં બાળકને શામાં જોખમ સમાયેલું છે અથવા  
તે જોખમને કેમ દૂર કરવું તેની કંઈ સમજ હોતી નથી, તેમજ તેનામાં  
તેટલું કૌવત પણ હોતું નથી. માટે નસીબ સંજોગે વળતે મા કે  
દાઈ ઉઘી ગઈ હોય ત્યારે તો તેનું નાક તથા મ્હોં કંઈ તકિયામાં  
જાય અગર તે ઉપર કંઈ કપડાની મજબૂત આંટી આવી જાય  
તો ઘણુંકરીને તે ગુંગળાઈ જ મરશે.
૮. રાત્રે કઢી પણ ખચ્ચાને જીવાન, અવિચારી, ઉછાંછળી આયાને  
સોંપવું નહીં.
૯. કેટલીક મુખ માતાઓ બાળકને પાસામાં બૂવાડી ધવાડે છે અને  
ધવાડતાં ધવાડતાં બોટણી બાળકના મ્હોંમા રહેવા દે છે એવો  
ઉઘી જાય છે. આને વળતે જો તે ગરીબ બિચારું પણ ખચ્ચાના  
મ્હોંમાંથી બોટણી નીકળી ગઈ તો તે આમતેમ કાંઈક મારે છે  
અને તેથી તેનું નાક તથા મ્હોં ઓઢવાના કપડામાં વીટળાઈ  
જઈ તે ગુંગળાઈ મરે છે. મા સવારના પંહારમાં ઉઠતાં ખચ્ચાને  
પોતાની ગોદમાં મૂકેલું જુએ છે, ત્યારેજ તેનાં શુદ્ધ ઉઘડે છે.  
માટે ખચ્ચાને ધવાડતાં કઢી પણ ઉઘી ન બૂવાય તેની ખાસ  
કાળજી રાખવી.



• બાળક એક મહિનાનું થયું એટલે તેને ઘોડીયામાં અગર એકાદ ન્હાની ખટોરણી ઉપર જઈ સૂવાડવું. સંભાળ લેવી કે તે ખટોરણી અગર ઘોડીયું એવી રીતે ગોઠવવું કે તે ઉપરથી પવનના અપાટા ચાલ્યા ન જાય. બાળકને ઓઢવાનું એટલું ગરમ રાખવું કે તેના અંગમાં સાધારણ હુક રહે. જોઈએ તે કરતાં વધારે કપડાં ઓરાઢવાથી બાળકનું અંગ ઉલટું તપી જઈ તે બેચેન બને છે અને ૨૬ ૨૬ કર્યા કરે છે; માટે જોઈએ તે કરતાં વધારે ઓરાઢવું નહીં. પણ વળી એટલું તો સાચવવું કે છેકજ તેને ઠંડી લાગે એટલું થોડું ઓરાઢવાનું ન રખાય.

બાળકનું માથું હમેશ ઠંડું રહે એવી તજવીજ રાખવી જોઈએ. તે માટે તેને કાનટોપી પહેરાવવી નહીં અગર તેના માથા ઉપર કંઈ ગરમ ચાલ ઓરાઢવી નહીં. તકિયો પણ ઘોડાના વાળનો હશે તો ઠીક પડશે. જો બાળકને પિંછાંના બિછાનામાં અથવા કંઈ ગરમ ધાબળી કે રામઝાઈ ચદરમાં સૂવાડયું હોય તો તેના માથા ઉપર જમ બને તેમ થોડાંજ કપડાં રાખવાં પણ તેને ફક્ત ચાદર ઉપરજ સૂવાડયું હોય તો માથા ઉપર ગરમ કપડું ઓરાઢવું ઠીક પડશે.

બાળકના બિછાના તરીકે વપરાતી સર્વે ચીજો દરરોજ અથવા અઢવાડિયામાં નવું, ચાર વાર તડકે નાખવી અને તે સાફસુક રહે એવી તજવીજ કરવી.

જે વર્ષની ઉમ્મર થતાં સુધી ખરચું ઘણું કરી દિવસમાં ( ચોવીસ કલાકમાં ) ત્રણવાર ઉંઘી જાય છે. માટે તેની ઉંઘનો વખત એવી રીતે મુકરર કરવો કે તેને ઓરાઢ આપવામાં અડચણ આવે નહિ. આ બાબતમાં પ્રધુમથીજ નિયમિતપણું જાળવવું જોઈએ. જે વર્ષ પૂરાં થયા પછી તેને ત્રણને બદલે જેજ વખત સૂવાની ટેવ ધીમે ધીમે પાડવી અને તે પ્રમાણે સાત વર્ષની ઉમ્મર સુધી થવા દેવું. દર વર્ષની ઉમ્મર થતાં સુધી તો ખરચાંને ઘણું કરી બાર કલાક સુધીની ઉંઘ જોઈએ. એટલી ઉમ્મર પછી ધીમે ધીમે કલાકો ઓછા કરતા જવું.

એકદમ તેની હાથ ઝાલી કરવાથી તેના ઉધરભાવમાં હરકત પડવી સંભવ છે. મારે ખરચાને ખનતાં સુધી પૂરી હાથે હાથવા દેવાં જોઈએ. જરૂર કરતાં કલાક અધો કલાક વધારે સુએ તે સાફ પણ અધૂરી હાથે તેમને ઉઠાડવાં નહીં.

જમ જમ ઉમ્મર વધતી જાય તે વેળે આવતું જાય તેમ તેમ એટલા બધા કલાકની જરૂર ઝાલી થતી જાય છે. ઉમ્મરે પૂર્યા પછી આઠ કલાકની હાથ પૂરતી છે. તેના કરતાં ઝાલી હાથ હમેશા લીધા કરવાથી તબિયત ખગડવા સંભવ રહે છે.

ખાળક હાથ હોય ત્યારે તેની આંખ ઉપર ઉજાસ પડે એવી રીતે ખત્તી રાખવી નહીં. તેને જમ બને તેમ અંધારામાં સૂવાની ટેવ ખાડવી. નહીં તો જમ જમ મોડું થતું જશે તેમ તેમ તે અંધારામાં જતાં બહીશે અને તેથી તેના મગજ ઉપર ખરાબ છાપ બેસશે. આપણી આંખો ઘણીવાર ખરચાને અંધારામાં ખાજી હોય છે અથવા ભૂત હોય છે એવી એવી ભયાનક વાતો કહે છે. તેથી પણ ખરચાં, અંધારાથી બહીતાં રીંછે છે. માટે તેવી વાતો તેની પાસે ન કરવામાં આવે તેની ખુબ સંભાળ રાખવી. આવી વાતોથી ઘણાં છોકરાંઓ અંગે મન્યભૂત હોવા છતાં બહીકણ ખાયલા જેવાં બની જાય છે, અને તેથી ભવિષ્યમાં આખી જીંદગીમાં તેમને નુકસાન થાય છે.

**ખુદલી હવામાં ફેરવવા વિષે:—**અંગ્રેજ લોકોમાં ખરચું તણ ચાર દહાડાનું થાય કે હવા ગરમ હોય તો તુત તેને આયાના હાથ-માં આપી બહાર ફેરવા મોકલે છે. અલબત્ત, ઠંડીના દિવસોમાં તેમ એકદમ કરવામાં આવતું નથી. આપણામાં તો મહિનાઓ સુધી ખરચાને બહાર કાઢતાં બહીએ છે તે ભૂલ છે. આપણા દેશની હવા ગરમ હોય છે તેથી સવાર સાંજ ખરચાને કલાકેક બહાર ફેરવવાથી તેને ઘણું આરામ મળે છે. અલબત્ત હવાનું મીઠાન જોઈ તેને જરૂર જોડલાં કપડાં પહેરાવવાં જોઈએ.

જમ એક પૂણે ખીલવાને માટે ઝાળખી હવાની જરૂર છે તેમજ ખાળકના ખાખતમાં પણ સમજવું. ખુદલી હવા વિના તનદુરસ્તી મંજતીજ.



ખચ્યાના સાધા ખડુ નાજુક હોય છે અને તેના હાડકાના છેડા મોટા માણસ જેટલા એક બીજાની અંદર ઉડા ખેંકેલા હોતા નથી તથા હાડકાના વચલા ભાગ સાથે તેના છેડાઓ મજબૂત રીતે સંધાઈ ગયેલા હોતા નથી. તેથી સહેજ પણ અણુઘટતું જોર ચતાં સાંધા ઉતરી જાય છે અથવા ટ્રેટી જાય છે, માટે ખુબ સંભાળ રાખવી.

ઘોડીયામાંથી ખહાર કાઢતી વખતે એક વખતે એક ખગલમાં હાથ ઘાલી તે હાથ ઉપર ખાળકને પાસુ ફેરવાવી દઈ ખોળે હાથ બેઠે જંગોની નીચેથી રહી ચાપા નીચે લઈ જઈ તેને ઉચકવું. એટલે તેના આખા શરીરનો ભાર આપણી હથેળીઓ ઉપર આવશે.

કેટલાક શખ્સોને પોતાનાં અથવા પોતાનાં મિત્રોનાં છાંટરાંઓને ઉચકીને ઉછાળી રમાડવાની ટેવ હોય છે. આમ કરવામાં પણ ખૂબ સંભાળ લેવાની જરૂર છે. કેટલાકો ખાળકને પાંખડી વળગાવી ઉચકે છે અને હાંચકો આખી જમીન ઉપરથી ખુરશી ઉપર અગર ખુરશી ઉપરથી જમીન ઉપર ખેસાડે છે. કેટલાકો તેમને હાથની ઉપર સૂવાડી આચકો આખી હવામાં ઉછાળી પાછાં ઝીલી લે છે. આમ કરવામાં કેટલુંક જોખમ સમાયેલું છે. ખચ્યાંઓને સહેલાઈથી મગજમાં લાડીનો ભરાવો થઈ આવી, ઉપલ્થુ, તાણુ વિગેરે થાય છે. જ્વરાકપણુ બહીકે લાગવાથી તેમને આવા પ્રકાર થઈ આવે છે. માટે ખુબ સંભાળથી કામ લેવું જોઈએ.

ખાળક ચારેક મહિનાનુ થાય એટલે તેને એકાદ ગોદડી ઉપર સૂવાડી જમીન ઉપર રમતું મૂકી દેવું. એટલે તે હાથ પગ ખુબ હલાવી પૂરતી કસરત મેળવશે. એકાદ મહિનો વધારે જતાં તે ઉલટું થઈ જતાં અને હાથનો ટેકો દઈ ચરદન તથા ખસાં ઉંચાં કરતાં શીખશે. હજી વધારે વખત જતાં તે કસડતાં ( લાંખડીએ આલતાં ) શીખશે અને લગભગ વર્ષની ઉંમરનું ચતાં ખુરશી, સ્ટુલ કે ટેબલનો પાયો પકડી ઉભું થવાની તે કોશિષ કરશે. આ સમયે કુદરતી રીતે થવા દેવું જોઈએ. માત્ર તે ખડે ખડે નહીં તેની જોઈતી સંભાળ લઈ તે કુદરતી રીતે જ ને પ્રયત્ન કરે તેમાં હરકત નાખવી નહીં.

ઘણાંઓને ખચ્યાને એક કે બે હાથે પાંખડી પકડી આલતા શીખવ-

વાની ટેવ હોય છે. તેના કરતાં વધારે સારી રીત એ છે જ તેની કમ્મર આમપાત એ હાથે મૂકી રાખી તેને જરૂર લાગે ત્યારેજ ટેકા આપવો. કારણ, ચાલતાં શીખવવામાં સૌથી પહેલું કામ તેને પોતાનું મમતૌલપણ કેમ જળવાય તે શીખવવાનું હોય છે. જેવું ખર્યાંને તે જળવતાં આવડ્યું કે પછી તેને ચાલવામાં આગળી મુશ્કેલી પડવાની નથી. કારણ, જેમ જેમ તેના સ્નાયુઓ મજબૂત થતા જશે તેમ તેમ તેના પગ પ્રથમ વાંકા હોય તે સીધા થતા જશે અને તેની હરકત દૂર થતી જશે. થોડોક માધારણ મહાવરે પડ્યા પછી આમપાસનાઓ ખર્યાંને ખડીવરાવે નહીં તો ઘણી સહેલાઈથી તે દોડતાં પણ શીખી જશે. ખાળક ચાલવા માંડે તેવાં તેને પગે બેસતાં બુટ પહેરાવવાં કે તેથી તેને કાંઈ જાતનું રોકાણ ન થાય અને પગની પાટલીની વૃદ્ધિમાં કંઈ ખસેલ પડેયે નહીં.

હવાનો અવરજવર:—છોકરાંને લગતી ખાળકોમાં તેના ઓરડા-માંની હવાની અવરજવર જોટલી બીજી ધ્યાન આપવા જોગ ખાખત એકે નથી. માટે દરેક માતાની ફરજ છે કે તે ઉપર પૂરતું લક્ષ આપવું.

આર્પણી આખી છાંદગીમાં અને સુખ્યત્વે કરી ખાળપણનાં પહેલાં થોડાં વર્ષોમાં મારી હવાવાળા ઓરડામાં રહેવું એ તનદુરસ્તીને માટે ઘણુંજ અગત્યનું છે. આ ખાખતમાં ધ્યાન આપવામાં ન આવે તો દુઃખ, દર્દ અને અશક્તિને જાણે નોતડ થયું હોય એવુંજ પરિણામ આવ્યા વિના રહેવાનું નથી. ખાળકને જો ઓરડામાં રાખવામાં આવે છે તે ઓરડામાં તે એટલા બધા કલાકો ગાળે છે કે તેની હવા ભાગ્યેજ ચોખ્ખી રહી શકે. માટે તેમાં ચોખ્ખી હવા પુરતી રીતે આવ્યા કરે એવો બંદોબસ્ત થવોજ જોઈએ. તેમ કરતાં વળી એટલી પણ સંભાળ લેવી જોઈએ કે ખાળકના શરીર ઉપરથી પવન સોસરો ચાલ્યો જઈ તેનું અંગ વીંઝાટી ન નાંખે.

જો ઓરડાની હવા ગોંધાઈ રહેલી હોય તો તે ઘણી ગરમ થઈ જાય. છે. માટે તેવી હવાવાળા ઓરડામાંથી બહાર નીકળતાંની સાથેજ ખર્યાંને, બહારની ઠંડી હવાને લીધે શરીર લાગવાને સંભવ રહે છે.

તેથી હવાના અવરજવ મારૂં બચ્ચુ બહાર જાય છે ખૂંધી ખારીઓ તથા ખારણાઓ ખુલ્લા મૂકી દેવા જ્યારે બચ્ચુ ઓગડામાં હોય ત્યારે ખારી ખારણા જરૂર પૂરતા અને એવી રીતે ઉઘાડી રાખવા કે તાજી હવા આવતી રહે પણ તેનો ગપાટો બચ્ચાના શરીર ઉપર થકનિ જવા ન પામે ઓઢવાના કપડા, ગોદડી વિગેરે દરરોજ વા ખાતા નાખવા કે તેમનો પરસેવો વિગેરે બીનાશ સૂકાઈ જઈ તે પાછા ઉપયોગમાં લઈ શકાય

ઢાંધપણુ ઓરડાની હવા ગોઠાઈ ગેલેલી અને ખગડેલી છે કે નહીં તે તપાસવાને માટે બહારની ખુલ્લી હવામાંથી આવી એકદમ તે ઓરડામાં દાખલ થવું, એટલે આપણા નાકને તુર્ત શોક્ષ્ણ ખરાબ જતની વાસ આવશે એટલુંજ નહિ પણ આપણને તેમાં પેસતાજ બેચેની લાગશે તે ઓગડામાં રહેલા માણસને તેવા કંઈ ભાસ પણ થશે નહીં

ખુલ્લી હવા આવજવ કરે એવા ઓરડામાં બચ્ચાને ઘણીજ મીઠી અને તાજગી બક્ષે એવી હાથ આવશે. તેથી ઉલટી રીતની હવાવાળા ઓગડામાં સૂતેલું બચ્ચુ ઘણું બેચેન, ચીદીયેલ અને થાકેલા જીવું જણાશે

દાંત આવવા વિષય:—બચ્ચાને દાંત આવવાની મુદત વખતે ઘણી માતાઓના મનમાં બહુજ લય ગ્રહે છે કારણ, તે દગમ્યાર્ન તેમનું શરીર સહેજમાં ખમડી આવી તેને તરેહવાગ જાતના દર્દો ઉભરી નીકળવાનો સંભવ રહે છે માટે આ આ બાબતમાં ચોડીક જરૂરીઆતની સચનાઓ આપવી ઠીક પડશે

પહેલવહેલા દાંત કેટલા મહિનાની ઉંમરે આવશે તે શોક્ષ્ણ કહી શકાયજ નહીં ઘણુંકરી પાચમા અને આઠમા મહિનાની વચ્ચેમાં તે આવે છે પણ ઘણીવાર એ મુદત કમતા ઘણું મોડું થાય છે

સૌથી પહેલા દાંત નીચલા જડખામાં વચ્ચોવચ આવે છે અને તે વચલા કાપનારા દાંત કહેવાય છે ત્યારપછી ઉપલા જડખામાં તેનેજ મળદા જે દાંતો આવે છે ત્યારબાદ બાજુના બાજુ કાપનારા, આગલી ચાર દાંતો ને ચાર કૃતરીઆ દાંતો આવે છે છેક છેવટે પાંચલી ચાર દાંતો નીકળે છે એ મળાણે વીસ દાંતો આવે છે તેમને દ્વિધીયા દાંતો કહે

છે. તેઓ થોડા વર્ષમાં પડી જઈ તેને બદલે કાચમના ખત્રીશ દાંતો આવે છે. આ નવો દાંતો આવવાનું પાંચમા કે છઠ્ઠા વર્ષથી શરૂ થઈ છેક છેલ્લી દાંતો સત્તરથી એઠવીશ વર્ષની ઉંમર સુધીમાં આવે છે. આજ્ઞાદોને ડહાપણની દાંત કહે છે. કારણ કે તે એટલી ઉંમરે આવે છે કે તે વખતે ઘણુંકરી તે માણસને દુનિયાદારી સમજવા જાટલી અક્ષય આવેલી હોય છે.

નીચના ઠોઠા ઉપરથી જૂદા જૂદા દાંતો કયો મુદતે આવે છે તે સમજ સકાશે:—

### ૧. દધીયા દાંતો.

અનુક્રમ નંબર.	દાંતનું નામ.	કયે મહિને નીકળે તે
૧	વચલા કાપનારા.	૫ થી ૮
૨	બાજુના કાપનારા.	૭ થી ૧૦
૩	ફેતરીઆ.	૧૪ થી ૨૦
૪	આગલી દાંતો.	૧૨ થી ૧૬
૫	પાછલી દાંતો.	૧૮ થી ૩૬

## ૨. કાયમના દાંતો.

અનુક્રમ નંબર.	દાંતનું નામ.	કયે વર્ષે નીકળે તે
૧	આગલી દાંટો.	૭
૨	વચસા કાપનાગ.	૬
૩	ખામુના કાપનારા.	૯
૪	આગસા જે ખૂણીઆ (ફતરીઆની પાછળના).	૧૦
૫	પાછસા જે ખૂણીઆ.	૧૧
૬	ફતરીઆ.	૧૦ થી ૧૨
૭	વચસી દાંટો.	૧૦ થી ૧૬
૮	પાછસી (ડહાપણની) દાંટો.	૧૮ થી ૨૫

ફૂધીઆ દાંત નીકળતા હોય તે દરમ્યાન ખાજકનું માથું તદનજ ઠંડું રહે એવી તજવીજ કરવી જોઈએ. તેને કાનટોપી પહેરાવવી નહીં કે તેના કાનની આસપાસ કંઈ પણ ગરમ કપડું વીંટવું નહીં. તેને પહેરાવવાનાં કપડાં પણ ગરમ અને હલકાં જોઈએ. આને માટે જાંઘ ફેલેનલ ઘણી ઉપયોગી થઈ પડશે. પણ કપડું જુરાએ તાંબ ન હોય તેની ખુબ સંભાળ લેવી જોઈએ અને તેના હાથ પગ ખુદ્દી રીતે મોકળાશથી હલાવી શકાય તેમજ તેની છાતી દમ-લેતાં ખરાબર ઉપસી શકે એવાં કપડાં તેને પહેરાવવાં. બગસમાં કે બાંગના કાતરા આગળથી તે જરાક પણ જેઆયેલાં રહેવાં ન જોઈએ. વળી આ વખત ખાજકને સૂવાના ચોરડાની હવા જમ અને તેમ ઠંડી રહે તેવી કોશિષ કરવી જોઈએ. જે હવા ગરમ થઈ તો ઘણું કરી તેને તાવ આપ્યા વિના ગરેજ નહીં. જે તેના આડો કબજ થતો જણાય તો તેના ખોગક



ફેરવી નાખવો. અને તેથી ન વળે તો થોડુંક “કંઠસાધન” મેળવેલીઆ” આપવું.

• શિતળા મૂકવા વિષે:—આગલા જમાનામાં ઘણાં છોકરાંઓને સૈયડ આવતા હતા અને તેથી ઘણાં મરણો થતાં હતાં. તે રોગ અટકાવવાને માટે દાકતર જનરે શીળી મૂકવાની રીત શોધી કાઢી તેથી માણસ માનને અણુક સાબ થયા છે. આપણા દેશમાં આપણા દયાળુ રાજકર્તાઓએ તે રસી મૂકવાનું દાખલ કરવાથી ઘણાંઓ તેની ખુબી પૂરતી રીતે સમજતાં શીખ્યા છે. છતાં પણ કેટલાંક ગામડાંઓમાં અને કોઈ કોઈવાર મોટાં શહેરોમાં પણ કોઈક એવા નર નીકળી આવે છે કે તેઓને તેના ફાયદા મમજ પડતા નથી અથવા તેઓ તે ફાયદા જોઈ શકતા નથી. તેઓ આ રસીને એક અમૂલ્ય ખસિસ સમજવાને બદલે માણસ જાતની ઉપર એક જાતની આકૃત હોય એવું માને છે. ગયા સૈકામાં આપણા દેશમાં સૈયડના રોગથી કેટલું નુકસાન થતું હતું ! હજારો કાજગરા જન કબજ થતા અને હજારોને જથ્થાની બદસિકલતા થતી હતી રાંક અને રાય કોઈ તેના સપાટામાંથી છટકવા પામતું નહોતું. તેને બદલે હાલ તે રોગ જવલ્લેજ જોવામાં આવે છે. તે સઘળા પ્રતાપ ડા. જનરની રસીના છે; છતાં જણી ખુબીને તેઓ જાગે છતાં આંખે જોતા નથી. આગલા જમાનાના આંકડાઓ આપણે જોઈશું તો આપણને માલમ પડશે કે વિલાયતનાં મોટાં શહેરોમાં દશ વર્ષની અંદરની ઉમ્મરનાં છોકરાંઓમાં થતાં મરણોમાં ૩ ભાગનાં સૈયડને લીધે થતાં હતાં અને અંધપાને લીધે દવાખાનામાં દાખલ થતાં છોકરાંઓમાં સેંકડે ૬૬ ટકાની આંખ સૈયડથી જતી રહેલી સાબિત થતી હતી. તે સિવાય સ્વદંતર સાંભળવાની શક્તિ જોઈ જોઈલા, હાથ પગે લૂલાં થયેલા, અથવા બીજી રીતે તદન નાકોવત થઈ ગયેલાં સેંકડો લોકો આ રોગને લીધે સેવી ફેજ પહોંચેલા હતા; તે મધ્યું ૬૬૧ રસી મૂકવાથી જ લગભગ સ્વદંતર નાબુદ થઈ ગયું છે.

અંજાન લોકો હજી પણ એવું માને છે કે, કેટલાંક આમડીનાં

દહો, શરીર ઉપર નિકળતાં ઢેટલાંક આઠાંઓ, ધીરે ધીરે થતી શરીરની ક્ષીણતા, જૂદે જૂદે ઢેકાણે થતી ગઠિની વૃદ્ધિ વિગેરે રોગો રૂઠત શીળી કાઢવાથીજ થાય છે. પણ જ્યારે આપણે ખરેખર હંડા ઉતરી તપાસ કરીએ છીએ અને આંકડાઓ મેળવીએ છીએ ત્યારે આપણને સહેજ સમજાય છે કે, શીળી કાઢેલાં કરતાં નહિ કાઢેલાં છોકરાઓમાં આમડીનાં દહો વધારે મોટા પ્રમાણમાં નજરે પડે છે. ખરૂં કારણુ તો એજ છે કે, બાળવયમાં શરીરની પ્રકૃતિજ એવીજ રહે છે કે, સહેજ કારણુથી આમડી ઉપર જૂદી જૂદી તરેહનાં આઠાં ઉપડી આવે.

શીળી મૂકાવવાનો સાચી સારો વખત બાળક ત્રણ મહિનાનું થતાં સુધીનો છે. એટલા વહેલા મૂકવાથી દાંત આવવાની મુદત શરૂ થાય તે પહેલાં બાળક પાણું તનદુરસ્ત થાય છે અને તેથી તેને કંઈપણ અસર થવાનો સંભવ પણ રહેતો નથી. જો ત્રણ મહિનાની ઉંમર થઈ ગયા પછી શીળી કાઢવામાં આવે અને દાંત આવવાની શરૂઆત થઈ હોય તો બાળક બહુ બેચેન અને ચીરડાઉ થશે અને તેને તાવ પણ બહુ જોરમાં આવવા સંભવ રહેશે. માટે જો બાળકની તનદુરસ્તી બીજી રીતે સારી હોય તો બનતાં લગી ત્રીજી માર્ગ પૂરી થતાં પહેલાંજ તેને ચિતળા મુકાવી દેવા. ખરૂં જોતાં હોઠ મહિનાની ઉંમર થયા પછી તેને શીળી કાઢવાને કોઈપણ બતનો આપ નથી.

બાળકને થતા રોગો:—સૂવાવડ પછી પહેલાં મહિનામાં કોઈ 'કોઈવાર નીચલા રોગો જોવામાં આવે છે:—

૧. બાળકનું જડણું સજ્જડ થઈ તે દૂધ પી શકતું નથી એટલે તેને એક જાતનું ધનુર થાય છે. આવું થાય તો તુર્ત દાંતરની મદદ લેવી.
૨. તેની આંખ આવી તેમાં ખરૂં થાય છે. આવું થાય તો આંખ ટુકા પાણી વડે દહાડામાં ત્રણચાર વાર ધોઈ તેમાં એક રતિ ફટકડીને અધાળ પાણીમાં મેળવી તે મિશ્રણનાં ટીપાં નાખવાં.

૩. કમળો થઇ તેનું અંગ પીણું પડી જાય છે. આવું થાય કે તેને દીવેલનો બુલાખ આપી તુર્ત દાકતરની સલાહ લેવી.
૪. હુંટી પાકે ઉપરં ચઢી વરમ થઇ આવે છે. આમાં વાદળી વડે ગરમ પાણીથી સાફ કરી વાયોલેટ પાઉડર અથવા ઘઉંના સત્વનો ભૂકો લગાડવો અને દાકતરની મલાહ લેવી.
૫. ખાળકને ઘણીવાર એકદમ ઘણી વાર તાણ થઇ આવે છે તેને ઉપદ્યું કહે છે. આવું બને ત્યારે એકદમ ખાળકને ખમાય એવા ઉના પાણીના ટપમાં મૂકી દઇ તેનું માથું પાણીની સપાટીથી જંથુ રાખી તે ઉપર ઠંડા પાણીથી ભીજવેલો રૂમાલ મૂકવો અને તે ભીજવેલોજ રાખવો. એટલું કરવાથી આરામ ન લાગે તો તુર્ત દાકતરને બોલાવવા તબીબી કરવું.

## પ્રકરણ બીજું

### પ્રસૂતિ પછીની માવજત.

ઔર પડયા મહી શું કરવું:—ઔર પડયા પછી સૂવાવડી સ્ત્રીને લગભગ એક કલાક જેમ બને તેમ સ્વસ્થ પડી રહેવા દેવી જોઇએ. એટલી મુદત વીત્યા પછી અતિશય લોહી જવાનો સંભવ ઘણો ઓછો થશે, એટલે ખુરાખ થયેલાં કપડાં વિગેરે કાઢી લેવા હરકત નથી. જો ઔર પડયા પછી તુર્ત તેમ કરવામાં આવે તો તે ઔરતને વખતે અતિશય રક્તસ્રાવ થઇ કદાચ તેનું મોત પણ નિપજશે. માટે એ ખાખંતમાં જટલી કાળજી લેવાય તેટલી થોડી સમજવી.

આ કપડાં કાઢવામાં પણ સંભાળ લેવાની છે. કેટલાંક અણધર માણસો વગર સમજે તે સ્ત્રીને પોતાના કપડાં કાઢવા કહે તે બૂલ છે. તેમ થવાથી પણ તેને ખુલ્લું લોહી જવા સંભવ છે. માટે સૂવાવડીને

જમ અને તેમ આચકા હચકા થોડા સાથે તેવી તજવીજથી કપડાં કાઢવાં જોઈએ. તેને પોતાને હાથે પાસું ફેરવવા દઇ અથવા ઉઠવા દઇ કે પગની એડીને ખભા ઉપર હાંચી થવા દઈ, કપડાં કાઢવા કૌશિય કરવી નહીં.

ખરડાયેલાં કપડાં કાઢી ચોખ્ખા પાણીવડે ગુદા ભાગે ખહારથી સાફ કરી પછી તે ઉપર એક ટુવાલ મૂકવો અથવા તો બેઠે થાપાની નીચે ટુવાલ પાથરી દેવો અને ટુવાલની નીચે એક કિંચેલી ચાદર સેરવી તેવડે પેટ ઉપર પાટો બાંધવો. આ પાટો આશરે બે વાર લાંબો અને અરાડ ઇંચ પહોળો માદરપાટનો બનાવેલો હોવો જોઈએ. કેટલીક વખત આ પાટાને બદલે તકિયાનો ગલેફ વાપરવામાં આવે છે અને તે પણ સારી રીતે ગરજ સારે છે.

સૌથી સારો પાટો બનાવવાની રીત નીચે મુજબ છે:—એક દોઢવાર લાંબો અને દોઢ ફૂટ પહોળો માદરપાટનો ટુકડો લઈ તેના ઉપરથી ભાગ કાતરી જરાક સાંકડો કરવો એટલે તે ખરાખર બંધાયેલો આવી શકશે. પાટો બાંધવાનો તે હંમેશાં એટલો પહોળો જોઈએ કે કુલાં ઉપર અને બાજના ઉપરથી ભાગની આસપાસ ફરી વળે, વળી તે બહુ તંગ બાંધવો નહીં. ફક્ત ગભાંચાને ટેકો મળે એટલીજ મજબૂતીથી બાંધવો. ઘણા લોકો બહુ તાણીને બાંધે છે તે ખરાખર નથી. કેટલાકો વળી પેટ ઉપર કંઈ નહાનો તકિયો અથવા ગડી કરેલો ટુવાલ મૂકી તે ઉપર પાટો બાંધે છે. પણ તેથી ગભાંચા ઉપર વાકુંચુંકું દબાણ થઈ તે પૂરેપૂરો સંકોચાઈ શકતો નથી અને ઉલટી હરકત થાય છે.

મસતિ પછી ગભાંચાની ગાંઠ પેદું ઉપર હાંચ ફેરવતાં એક ક્રિકેટ રમવાના દડા જેવડી મોટી લાગવી જોઈએ. તે કરતાં તે મોટી હોવી ન જોઈએ. નવ દશ દહાડામાં ઘણું કરી તે એટલી નહાની થઈ જશે કે પેદુંના હાડકાથી સહેજ ઉપર તે સાગ્યેજ આપણા હાથને લાગશે.

કપડાં બદલતી વખતે તેમજ પાટો બાંધતી વખતે સંવાવડીએ જમ અને તેમ સ્વસ્થ પડી રહેવું જોઈએ, અને ઠાઈ પણ રીતનું બેર ન જોઈએ.

સઘળું સાફસુફ કર્યો પછી અને પાટા વિગેરે ખાંધ્યા પછી સૂવા-  
વડીને બે જણે બગેલની નીચે હાથ મૂકી ખિંચાનાના હિપલા ભાગ  
ઉપર ખસેડી લાવવી જોઈએ. ત્યાર બાદ તેને એકાદ હલકી ધાખળી  
ઓરડી દેવી. જો તેને હાંડી લાગતી હોય તો તેના પગની આસપાસ  
કંઈ ગરમ કપડું વીંટાળવું અને જરૂર લાગે તો એકાદ વધારાની  
ધાખળી ઓરાડવી. પણ પુષ્કળ ઉપરાછાપરી ધાખળીઓ તેના દીલ  
ઉપર ઢગશે એવા દેવી નહીં. કારણ, તેથી તેને ગરમી થઈ આવી  
નુકશાન થવા સંભવ રહેશે. આટલું કર્યો પછી તેને કંઈ ખાવાનું આપવું.

સૌથી સરસ ઓરાક આ વખતે એ છે કે એક ખ્યાલું લઈ તે  
અડધું આહથી ભરી જરાક ખાંડ નાખી તે પાઈ દેવું. અગર દૂધને  
પાણી ખાવા આપવા. કેટલાક વળી ગરમ સેરવો પાથ છે, દાડતરે  
ખાસ સલાહ આપ્યા વિના કદી પણ કોઈ બતનો દારૂ પાવો નહીં.  
ખાવાનું આપ્યા પછી સૂવાવડીની આગળ જરાક પણ ગરખડ થવા  
ન દેતાં તેને સ્વસ્થપણે ઉંઘવા દેવી.

આસાએશની જરૂર:—કોઈ પણ સ્ત્રીની પહેલી સૂવાવડ થયાં  
પછી તેને પુષ્કળ આસાએશ આપવાની ઘણી જરૂર છે. માટે તેના  
ઓરડામાં ઘણાં માણસોને આવવા જવા દેવાં ન જોઈએ. આપણા  
લોકોમાં આવે વખતે સર્ગાવહાલાઓ તેમજ સહીયરો જેવા આવી બધું  
ઘર જણે ભરી નાખે છે. અલબત્ત, તેઓ સારા હેતુથી તેમ કરે છે  
પણ તેનું પરિણામ સાફ નથી. કારણ, તેથી તેનું મન ઉશ્કેરાયેલું  
રહી લોહી જોઈએ તે કરતાં જોસથી ઢાંડે છે અને તેના અંગમાં થોડોક  
તાવ આવી તે જોયેન રહે છે. વળી તે વખતે તેને કંઈ વધારે ભયંકર  
હરકત ન થાય તોપણ તે જોટલી જોઈએ તેટલી ઝડપથી તનદુરસ્ત  
બની શકતી નથી. માટે એવાં જેવા આવનારાંઓને નરમાશથી પણ  
મુક્કમપણે અંદર લઈ જવાની ના પાડી બહાર ખીજા ઓરડામાં ખેસાડી  
તેમને ઘટિત જવાબ આપી વિદાય કરવાં જોઈએ. આવાં માણસોની  
વાતની ધાંધળ સૂવાવડીને ખિલકુલ ગમતી નથી. માટે તેમને અવાજ  
પણ તેને કાને ન જાય એવી તજવીજ રાખવી.

સૂવાવડ પછી ઓરડામાં અંધારું પડે એવી રીતે ખારી ખારણાં

દાંડી ફક્ત એક જણે તેની પાસે રહેવું. એકથી વધારે રહેવાથી ઓર-  
ડાની હવા ઉલટી ખગડશે. વળી તે હવામાં ઠંડક રહે એવા ધસાજ  
કરવા. હિંદુઓમાં તેથી ઉલટી રીતે ખાટલાની તળે ધગધગતા છાણાં  
અગર અંગારા મૂકી હવા પુષ્કળ ગરમ કરી મૂકે છે તે ખહુ જોડું  
છે. તેથી તો ઉલટો તેના અંગમાં તાવ આવી બેચેન થાય છે અને  
તેને ઉધ આવતી નથી.

ઉપવા પહેલાં તેને પિશાબની હાજત થાય તો તે કરાવવી. પણ  
હાજત ન લાગી હોય તો આગ્રહ કરી કરાવવી જોઇએ એમ કંઈ નથી.

ગરીબ વર્ગના લોકોને આઝા દહાડા સુવું પાલવે નહીં. માટે  
તેઓ ખિચારાં ચોડા દહાડામાં પોતાને કામે-ધંધે લાગી જાય છે. પણ  
ઉપસા વર્ગનાં લોકોએ તો પૂરતી આસાએશ લેવીજ જોઇએ. ગરીબ  
લોકોને પૂરતી આસાએશ ન મળવાને લીધે તેમને જૂદા જૂદા ગભો-  
શયના રોગો થાય છે અને તેથી તેઓ ઘણાં હેરાન થાય છે. માથમ  
વર્ગના અને તવંગર લોકોને કમાવાની અગર ખીબાં ખરચાઓની  
સંભાળ ડોકુ લેશે એવી કંઈ ફિકર હોતી નથી. માટે તેઓના ઉપર  
કંઈ એવી ફરજ નથી કે તેમણે સૂવાવડ પછી જલદીથી ઉઠી કામકાજ  
કરવું. તેમ છતાં એ વર્ગની ઘણી સ્ત્રીઓને પુષ્કળ આસાએશની જરૂર  
છે એમ તેમના મનમાં સહેલાઈથી ઠસતું નથી. તેઓ પોતે તદ્દન  
તનદુરસ્ત અને મજબુત છે એવું જણાવી ઉઠવા બેસવાની ખાચરા  
રાખે છે. અને કેટલીકાં તો ઘણા આગ્રહ છતાં ત્રણ ચાર દહાડામાંજ  
ઉઠી ફરહર કરવા માંડે છે અથવા ખિચાનામાં બેસી રહે છે પણ એ  
ખહુ બૂલભરેલું છે. એવી હુલડાઈ કરવાના ગેરફાયદા ઘણીવાર એકદમ  
માલમ પડતા નથી પણ પાછળથી તેના પરિણામ સોસવાં પડે છેજ.  
કેટલાકાં એમ જલદી ઉઠવામાં હુશિયારી માને છે તે હુશિયારી ઘણે  
વખતે કામ લાગતી નથી. ખીલજો વળી એમ સમજે છે કે દાઢસે  
અને દાઈઓ નાહક અતેડે કરી તેમને જરૂર કરતાં વધારે સૂવાડી  
રાખે છે પણ એ માનવું વાસ્તવિક નથી. હુલડાઈ કરી જલદી ઉઠી  
ફરહર કરવું નહીં. સૂવાવડ પછી દોઢથી બે મહિના સુધી ગભોશય  
પોતાની અસલ સ્થિતિમાં આવતો નથી પણ તે ચોડા ૧૧ ૧૨ ૧૩

છે, માટેજ આસાએશની જરૂર છે. જેમ વધારે આસાએશ લેવામાં આવે તેમ ગાંઠ જલદી ઠેકાણે આવી જાય છે. જલદી ઉઠી હરફર કરવાથી અથવા જલદી ખેસવાથી ગાંઠ ખરાબર સંક્રાંચાતી નથી, ને માટી રહે છે અને જે ખંધનો વડે તે લટકેલી હોય છે તેની ઉપર વધારે ખોળે આવે છે તેથી તે ઢીલા પડે છે; અને પરિણામ એ થાય છે કે ગર્ભાશય પોતાની જગ્યાએથી ખસી વાંકાચૂકો થાય છે. તેથી તેની કમ્મરમાં અને પેદુમાં ખેંચાવો, દુઃખાવો અને ભાર જેવું માલમ પડે છે. જલદી ફરફર કરતાં આવી નિશાની માલમ પડે કે તુર્ત આઠ દહાડા તદ્દન સૂઈ રહેવું; નહીં તો જરૂર નુકશાન થશે. સૌથી સરસ નિયમ એ છે કે મસ્તિ પછી સ્ત્રીને નવ દશ દહાડા સુધી ખીલકુલ ખિછાનામાં સૂવાડી રાખવી. ત્યારપછી ખીજ પાંચ દહાડા સુધી તેને કાંચ કે આરામ ખુરશી ઉપર સૂવા દેવી. પછી વળી એકાદ અઠવાડીક આરડામાંજ સહેજસાજ ફરવા દેવી. નવ દશ દહાડા થયા પછી જ્યારે કાંચ ઉપર ખેસાડવાનું શરૂ કરવામાં આવે ત્યારે ખની શકે તો ખીજ આરડામાં તે સ્ત્રીને આરામ થેર ઉપર ખેસાડી ઉંચકી લઈ જવી અને પહેલાં આરડામાં ખારીખારણાં ઉઘાડી નાંખી ખુબ હવા આવવા દઈને આરડાને સાફ થઈ જવા દેવો. ખિછાનાં, આઠવાનું વિગેરે પણ વા ખાતાં નાખો દેવાં. આરડો સાફસુક ક્યો પછી ફરી વાપરવાને હરકત નથી. ત્રણ અઠવાડિયા પછી તેને વધારે હાલચાલ કરવા દેવા અથવા માળ ઉપરથી નીચે આવવા દેવા હરકત નથી. માત્ર ખડુ આગ્રી વાર તેને ખેસી રહેવા અથવા ઉભી રહેવા દેવી નહીં. દિવસમાં ચારપાંચ કલાક પણ કાંચ ઉપર આજોટવા કહેવું. મહિનો દહાડો થયા પછી ગાડીમાં ખેસી ખહાર જવા દેવાં હરકત નથી. જેમ જેમ વધુ વખત જાય તેમ ધીમેધીમે વધતી ચાલવાની કસરત કરવા દેવી. આ પ્રમાણે સંભાળથી કાંઈ દેવાથી તેને જલદી પૂરતું કૌતક આવશે અને કાંઈ તરેહની પાછળથી અડચણ રહેશે નહીં.

• પાછલાં વીણુ—પહેલી સૂવાવડ કરતાં ત્યાર પછીની ખીજ સૂવાવડ વખતે છોકરું જન્મ્યા પછી થોડો વખત રહીને પેદુમાં વધારે દુઃખાવો થયા કરે છે તેને પાછલાં વીણુ કહેવામાં આવે છે. આ દુઃખાવો

ગભાંશયની ગાંઠ સંક્રાંતિયાવાને લીધે થાય છે. આથી ઘણો ત્રાસ થાય છે ખરો પણ તે કાયદાકારક છે. દરેક વખતે વીણ આવવાની સાથે લોહી વધારે જઈ તેમાં કંઈ ગડકા ખાઝી ગયાં હોય તે ખહાર નીકળી આવે છે. આ ગડકા ખહાર ન નીકળતાં અંદર રહી જાય તો તે કોહી જઈ તેમાંની દુર્ગંધ લોહીમાં દાખલ થઈ તે સ્ત્રીને સૂવારોગ, તાવ વિગેરે થંવા સંભવ રહે છે. માટે જો એ વીણ ઘણી મળ્યું હોય અને તેથી કંઈ ઝાઝો ત્રાસ થતો ન હોય તો તે બદલ કાળજી કરવી નહીં, પણ જો તે ઝાઝો ત્રાસ થાય રહી ત્રાસદાયક થઈ પડે તો તુર્ત દાક્તરની સલાહ લેવી જોઈએ.

**સ્નાવ:**—સૂવાવડ થયા પછી લગભગ ત્રણ અઠવાડિયાં સુધી ગભાંશયમાંથી સ્નાવ નીકળ્યા કરે છે. પહેલાં જે ત્રણ દહાડાં તો તે તદ્દન રાતો લોહી જવો હોય છે અને તેથી આખા દિવસમાં આશરે ખારેક દુવાલ ખરાબ થાય છે. પછી તે ધીમે ધીમે ફિક્કો પડતો જાય છે અને ઓછો થતો જાય છે. પાંચમે દહાડે ફક્ત બે વાર દુવાલ બદલવાની જરૂર પડે છે. વખત જતાં (આશરે આઠમે દહાડે) તેનો રંગ લીલો થાય છે. તેમાંથી સહેજ ખરાબ ઉખડો આવે એવી ખોટી વાસ આવે છે, પણ તે વાસ દુર્ગંધ ભરેલી હોવી ન જોઈએ. ત્યારબાદ તેનો રંગ બદલાઈ મેલા પાણી જેવો થાય છે, અને ધીમે ધીમે તદ્દન બંધ પડી જાય છે. ઘણું કરી એકંદરેમાં ત્રણ અઠવાડિયાં સુધી તે દેખાવ દે છે. પણ કેટલેક વખતે એ અદત ઘણી ટુંકી થઈ જાય છે છતાં તે સ્ત્રીને કંઈ હરકત આવતી નથી. અખત્તે કરી મુએલું છોકરું જન્મ્યા પછી થોડાજ દહાડાંમાં તે બંધ થઈ જાય છે, છતાં સ્ત્રીનું તનદરસ્તી તદ્દન સારીજ રહે છે.

જો પ્રથમથીજ સ્નાવ પૂરતા જથ્થામાં પડતો હોય અને એકદમ તે બંધ થઈ જાય તો તે બદલ બેદરકાર થવું નહીં પણ તુર્ત દાક્તરની સલાહ લેવી. કારણ કે, એવું થતાંની સાથેજ ઘણુંકરી કંઈ ભયંકર તાવ ભરાઈ આવે છે. માટે જરાક પણ તેવી નિશાની જણાય, નાડના ધબકારા વધે અને બેચેની જેવું લાગે કે તુર્ત ચોખ્ખું ઇલાજ કરવા.

જ્યાંસુધી સ્નાવ જતો હોય ત્યાં સુધી સંકેત, સુઘડાઈ ઘણી



ઠીકજીવન રાખતી જોઈએ. બહારના ભાગે દર પાંચ છ કલાકે પાણી અને સાબુથી ધોયેલાં લુગડાંના કકડાવડે અગર વાદળીની મદદથી ધોવા અને પછી રસકપૂરનું પાણી વાદળી વડે લગાડવું. એમાં જરાક પણ આળસ કરવી નહીં. નહીં તો ઘણું લયંકર પરિણામ આવવા બહુ સંભવ રહેશે. સારવાર કરનારે પોતાના હાથો મઠરણ ૭ માં કઢ્યા મુજબ તદ્દન સાફ કરવા જોઈએ. આપણા લોકમાં ઘણીવાર એવું માનવામાં આવે છે કે વારે ઘડીએ ભાગ ખુલ્લો કરવાથી તેમાં હવા ભરાઈ જઈ નુકશાન થાય છે પણ તે ભૂલ છે. એમાં હવાનો દોષ કંઈજ નથી પણ તેમાં મેલનો દોષ છે; એમ છતાં ઠંડીની પ્લીક લાગતી હોય તો ઓઢેલાં કપડાંની નીચે હાથ ઘાલીને પણ બહારના ભાગો સાફ કરવા અને દુવાલ બદલવા કરવા. કેટલીકવાર ગુલ્લ ભાગે સૂએલા હોય છે તેથી સાફ કરતાં દઈ થાય છે. માટે બહુ નાજુક હાથે કામ લેવું પણ બધું ખરાબર સાફ કર્યા વિના રહેવું નહીં. દુખાવો મટાડવા માટે પોશ-દોડા નાખી ઉકાળેલું પાણી ગાળીને વાપરવું અને શેક કર્યા પછી તે ભાગ ઉપર ચોખ્ખું વેસેલીન લગાડવું.

કેટલીકવાર અંદરના ગુલ્લ ભાગેમાં દુખાવો થાય છે ત્યારે અથવા આવ પ્રથમથીજ વાસ મારતો હોય ત્યારે ડુશ વડે અંદરથી ધોવું પડે છે. આ કામ દાઈનું છે માટે તેની પાસે કરાવવું જોઈએ. ખમાય એટલું ગરમ પાણી એક તદ્દન સાફ કરેલા ડુશમાં નાખી તેમાં થોડુંક પોટેશ પરમેન્જોનેસ નાખી તેને ફિલ્લા ગુલાબી રંગનું બનાવવું. (સવા-શેર પાણીમાં એક ચમચી કૉન્ડીઝ ફ્લુઇડ નાખવું) અને પછી તે પાણી ડુશની ટોટી વડે યોનિમાર્ગમાં દાખલ કરી તે માર્ગ ધોઈ કાઢવો. સંભાળ લેવી કે ટોટી ઠેક કમળનાં મ્હોંની અંદર ન જાય પણ તેની બાજુમાં રહે. આ કામમાં રખરની પીચકારી (હિગીનસન્સ સોરીન્જ) કઢી વાપરવી નહીં, પણ ડુશની નળી વડેજ ધોવું કે પાણી ફક્ત પોતાના જોરથીજ અંદર આવ્યું જઈ બહાર નીકળી આવ્યા કરે.

• યોરોક:—સુવાવડ યયા પછી પહેલા એ દહાડા સુધી તો દૂધ, કાંચ, ચહા, કૉફી, ટોસ્ટ, ખિરિકટ, પાઉ અને સેરવો એવાજ યોરાક આપવો. એકાદ અડધું બાફેલું ઈંડું પણ આપવા હરકત નથી. માત્ર

તે ઇંડું તદ્દન બકાઈ કઠણ થઈ ગયેલું ન હોય, તેની સંભાળ લેવી ત્રીજા દહાડે વધારામાં મરઘીની એકાદ કરચ અગર તેના ખીમો આપવો. ચોથા દહાડે આપ, ઠવાળ, છમનાની માછલી વિગેરે આપવા હરકત નથી. સૂવાવડીએ સઘળું સંભાળથી ખાવું. ખુબ ઠાંસીને ખાવું નહીં. પાંચમા છઠ્ઠા દહાડાથી ત્રયમની માફક ખંધો સાદો ખોરાક ખાવાને હરકત નથી. પઠવાન, મીઠાઈ, ખારી માછલી, આથેલું જોસ્ત વિગેરે ચીજો તથા ખુબ મસાલેદાર વાનીઓ ખાવી નહીં. સહેલાઈથી પચે અને પુષ્ટિ આપે એવાજ ખોરાક ખાવો. મુખ્ય વાત હયાનમાં રાખવાની છે કે તે સ્ત્રીને કંઈ તરેહની કસરત મળતી નથી માટે તેને ભારે ખોરાક પચી શકવાનો નથી, એમ માની કંઈ હલકો પુષ્ટિકારક ખોરાક આપવો. દૂધનું કસ્ટર્ડ, ઘણા મેવા વિનાનું પુડીંગ વિગેરે આપવાને પણ હરકત નથી.

સૂવાવડીની તરસ મટાડવાને માટે તેનું દુધનું પાણી, સોડાવૉટર, ટોસ્ટ વૉટર અગર જવનું પાણી આપવું. જવનું પાણી અને ગરમ દૂધ સરખે ભાગે મેળવી આપવાથી પણ તરસ છીપે છે. તેને હાકારની સલાહ વિના ખાંડિ, ગ્લિસ્ટી, પોર્ટવાઈન કે કોઈ પણ જાતનો દારૂ આપવો નહીં. ઘણીખરી વખતે તેથી ફાયદાને બદલે હાલડું નુકસાન થાય છે, માટે ગરમી લાવવા સારું આપવોજ જોઈએ એમ માની આપવો નહીં. હાલ કેટલાક વખતથી એવું અનુભવમાં આવ્યું છે કે ઘણા હિંદુ લોકો જ્યોત્સના સામાન્ય રીતે દારૂ પીતા નથી તેઓની સ્ત્રીઓ પણ સૂવાવડ વખતે એકાદ ખાંડીની ખાટલી મંગાવી રાખી તેને ઉપયોગમાં લે છે પણ તે ભૂલભરેલું છે. અલગત એ ટાંકણે ખાટલી મંગાવી રાખેલી કોઈવાર ઉપયોગી થઈ પડે છે ખરી, પણ તે મંગાવી માટે વાપરવી જોઈએ એમ મનજવાનું નથી. પોતાની એકાદ સહીયરને સૂવાવડ વખતે કંઈ કારણસર તે આપવામાં આવ્યો હોય માટે તે ફાયદાકારક છે એમ માની કંઈ પોતે પણ વાપરવોજ જોઈએ એમ કરતું નથી.

પ્રસૂતિ થયા પછી છ કલાકમાં ઘણું કરી સૂવાવડીને ધિરાણ થવો જોઈએ. જો તે ન ઉતરે તો પેડુના નીચલા ભાગે ઉપર આપણા

હાથની હથેળી મૂકી દબાવું કરવું અગર બહારના ગુદા ભાગે ઉપર શેઠ કરવો. તેટલાથી ધારેલું પરિણામ ન આવે તો તેને હાથની ઠાણી તથા પગના ઘુંટણ ઉપર હાથી સૂવાડી પિશાબ કરવાં કહેવું. સંભાળ લેવી કે તેને હાથી સૂવાડવામાં પોતાને હાથે ભેર કરવા દેવું નહીં પણ તેની સારવાર કરનારી જે બાઈઓએ તેને તળવીજથી એવી રીતે સૂવાડવી. આટલું છતાં પિશાબ ન ઉતરે તો પછી દાઈની પાસે સળી મૂકાવવી પડશે.

પ્રસૂતિ થયા પછી બીજી સાંજે ઝાડો પોતાની મેળે ઉતરવો જોઈએ. જો તેમ ન થાય તો એક ચમચો દિવસ ચઢામાં અગર કાંકીમાં મેળવી પાછું દેવું.\*

• ધ્યાન:—ગર્ભ પેટમાં હોય તે દરમ્યાન જોઈતી કાળજી ન રાખવાથી અને તાંગ કપડાં પહેરવાથી કિંવા ધ્યાન ઉપર પાટા બાંધવાથી ઠેટલીક વાર જોટણી બહુ ન્હાની અને ખેસી ગયેલી હોય છે. તેથી ઊંકડું ધાવતી વખતે (દોંટડી) તે મ્હોંમાં બરાબર પકડી રાખવું નથી. ઠેટલીક વાર કુદરતી રીતેજ ધ્યાન બહુ મોટાં હોય જોટણી ન્હાની હોય છે. આવે વખતે ખરચાને ધવાડતાં ખુબ સંભાળ રાખવી જોઈએ કે ધાવતાં તેનાં નસંકોરાં દબાઈ ન જાય. નહીં તો પરિણામ એ આવશે કે તે ગુંગળાઈ મરશે.

ખિજાનામાં સૂતાં સૂતાં ખરચાને ધવાડતી વખતે પોતે એક યા બીજી પડખે સૂઈ પોતાના માથા તળે તે બાજુનો હાથ રાખવો અને પછી બાળકના મ્હોંમાં ધ્યાન આપવું. પહેલાં આઠ નવ દિવસ એજ પ્રમાણે સ્થામ લેવું. ઈશ્વર જેઠા થવાથી કમ્મરમાં દુઃખાવો તથા થાક લાગશે એટલુંજ નહિ પણ તબિયત બગડશે. નવ દસ દહાડા પછી ખેસીને ધવરાવવા હરકત નથી.

જો જોટણી બહુ અંદર ખેસી ગયેલી હોય તો ચપટીમાં પકડી તેને શેડીકપોર બુહાર જેવી રાખવી અગર એક કાળી ખાટલીમાં ગરમ પાણી ભરી ખાટલી ગરમ થાય કે તે પાણી ઢાળી નાંખવું અને તે ખાટલીને હાથીકરી તેના મ્હોંને જોટણી ઉપર લગાવવું. જમ જમ

ખાટલી ઠંડી થતી જશે તેમ તેમ ખાટણી ખાટલીના મ્હોંમાં ખેંચાતી જશે. જો એમ કરવાથી ખાટણી ખહાર ન નીકળે તો જરાક મોટી વયના છોકરાને થાને વળગાડવું એટલે તે જોર કરી ધાવશે તેથી ધારેલું પરિણામ નીપજશે; અથવા તો “નીપલ શીલ્ડ” વાપરવી એટલે ખાળક ધાવી શકશે. જો ખાળક ખરાબર દૂધ ખેંચી ન શકે તો થાન ભરાઈ આવી તેમાં ખેંચેની જવું લાગશે. થાન ખાલી થતાંજ તે લાગણી દૂર થઈ જશે.

ખાળકને હરવખતે ધવાડતા પહેલાં અને ધવાડ્યા પછી થાનને ધુક્કા પાણી વડે ધોઈ સાફ કરી લુંછી કારા કરવાં જોઈએ. એ શિવાય દિવસમાં બે ત્રણવાર તેવીજ રીતે પાણીથી ધોઈ સાફ રાખવાં જોઈએ.

મનની સ્થિતિ ઉપર દૂધનો ઘણો આધાર રહે અને ઘણીવાર એમ બને છે કે ખુબ ગુસ્સે થયા પછી અગર મન ખુબ ઉશ્કેરાયા પછી ખાળકને ધવાડતાં તે બહુ સખત માંદગીને આધીન થાય છે. માટે આ દાખલા દરેક માતાએ ધ્યાનમાં રાખી ધવાડતી વખતે પોતાનું મન બંને એટલું શાંત અને સ્વસ્થ રાખવું.

દૂધ ખરાબર ન આવતું હોય તો દીવેલાનાં પાંદડાં ઉપર દિવેલ લગાડી તે ગરમ કરી ખાંધવાથી અથવા તે પાંદડાં છુંદી તેની પોલ્ટીશ કરી ખાંધવાથી દૂધ સાફ આવે છે.

કયી કયી સ્ત્રીઓએ ખાળકને ધવરાવવું તે વિષે—કેટલીક માતાએ પોતાના ખાળકને ધવરાવવા આતુર હોય છે; છતાં તેમની તેમજ તેમનાં ખરચાંની તનહુરસ્તી ખાતર તેમને તેમ કરતી અટકાવવાની જરૂર પડે છે. આ ખાળક દાકતરની સલાહ નહીં માની. ધવરાવવાનું આહુ રાખવાથી ઘણીવાર બંને ખિમાર થાય છે.

કાયતું પાસું હોય એવી સ્ત્રીઓએ તો બીલકુલ પોતે ધવાડવુંજ ન જોઈએ. જોએને એ રોગ વંશપરંપરા ઉતરેલો હોય તેમણે છોકરાંને ધવાડવાથી તે ખરચાંને પણ તે રોગ લાગુ પડવાનો બહુ તકલવ રહે છે. માટે પોતાના ખાળકનું બહુ ધરચતાં હોય તોરણે પોતાને એવો રોગ હોય તો કદી પણ ધવરાવવું નહીં. અત્રી વખતે ઘણીજ મજબુત અને સારા ખાંધાની તનહુરસ્ત દાઈ રાખવી કે તેથી ખરચું

સારી રીતે ઉછરી, વખતે તેના લોહીમાં કંઈ ક્ષયના અંકુર હશે તે પણ ઘણે ભાગે નાબુદ થઈ જશે.

આવી ક્ષયના પાસાવાળી સ્ત્રીઓને ઘણું કરી પુષ્કળ દૂધ આવે છે તેથી તેમને ધવરાવતાં અટકાવી એ ઘણું મુશ્કેલ કામ થઈ પડે છે. તેઓ એમ સમજે છે કે પુરતા જથ્થામાં તેમને દૂધ આવ્યું; એટલે તેઓ ધવરાવવા શક્તિવાન મનાવી જોઈએ પણ તેમણે જાણવું જોઈએ છીએ કે ક્ષય દૂધની જગ્યા ઉપરજાળાળકની વૃદ્ધિનો આધાર રહેતો નથી. તેના ગુણ પણ એવા જોઈએ કે તેથી જાળક સારી રીતે ઉછરી શકે, અને તે ગુણો આવી સ્ત્રીઓના દૂધમાં હોતા નથી.

ખુદશી આંખે તપાસતાંજ એ સ્ત્રીઓનું દૂધ ખડુ પાણી જેવું દેખાય છે અને સૂક્ષ્મદર્શક થઈ વડે તપાસ કરતાં તેની નબળાઈ તુરં માલમ પડી આવે છે.

જે સ્ત્રીઓ સહેજેમાં ઉશ્કેરાઈ જાય એવા સ્વભાવની અને ખડુ ખડીકણ હોય તેમણે પણ પોતાના જાળકને ધવરાવવાથી દૂર રહેવું જોઈએ. આપણે પ્રથમ વાંચી ગયા તેમ મનની અસર દૂધ ઉપર જલદી થાય છે. માટે કંઈ જાળકથી મન ખડુ ઉશ્કેરાય તો જાળક ઉપર ઘણી ખરાબ અસર થઈ વખતે તે મરણને આધીન થાય છે.

વળી જે સ્ત્રીઓના થાનની બોટણી છેકજ અંદર પેસી ગયેલી હોય તેમણે પણ ધવરાવવું નહીં. અલગત આગળ ઉપાયો કહી ગયા તે કરવા છતાં બોટણી ખઠાર નજ આવે અને ખરચું ગુંગળાઈ જવાની ધાસ્તી રહ્યા કરે તો તેમ કરવાનું છે. આવી સ્ત્રીઓને ઘણું કરી કુદ-રતીજ એવી ખંખણ હોય છે કે બોટણી તદનજ નહાની હોઈ થાનમાં પેસી ગયેલી હોય છે.

એ સિવાય વળી કેટલીક સ્ત્રીઓ ખડુ નબળાં દેખાતા બાંધાની હોય છે. તેમને જો કે કંઈ ખાસ રોગ હોતો નથી પણ તેમની તબિ-યતજ હમેશ નાબુદ હોઈ તેઓ સૂકાયેલી સોહાયેલી જેવીજ દેખાય છે. આવી સ્ત્રીઓએ દાકતરની સલાહ લઈ-થોડો વખત પોતાનાં ખરચાંને ધવરાવવાનું જરૂરી રાખવું. એમ કરવાથી કેટલીકવાર તેમની તબિયત સુધરતી માલમ પડે છે, પણ તેથી ઉલટી જરાક પણ લયડતી

માલમ પડે તો તુર્ત ધવરાવણું ખંધ કરવું જોઈએ.

વળી જે સ્ત્રીઓને કંઠમાંથી કે વિસ્ફોટકનો રોગ થયો હોય તેમણે પણ ખાળકને ધવરાવવાથી પરહેજ રહેવું જોઈએ.

ઢેલકીકવાર એમ અને છે કે ઠોઠ સ્ત્રીને દૂધ સારૂ આવ્યાં ઠેરતું હોય અને ખાળકને પેટ પૂરતું ધવાડી શકતી હોય, એટલામાં એકા-એક કંઈ કારણથી દૂધ આવતું ખંધ થઈ જાય છે. આવું થાય તો બે ત્રણ દિવસ ખાળકને બીલકુંસ ધવરાવવું નહીં. એટલે ધીન પોતાની મેળે પાછા બરાશે, અને પ્રથમ માફક દૂધ આવવા માંડશે. એકાએક મનને ધડીક લાગીને કે કંઈ માઠી અસરથી ઠોઠ તરેહનો ધડકો લાગવાથી દૂધ એકદમ ખંધ થઈ જાય છે.

ધવરાવનાર માતાએ પોતાની તબિયત સારી રીતે જાળવવા માટે દરેક જાતની કાળજી કરવી જોઈએ. જ્યાંસુધી તે તનદુરસ્ત અને મજબુત રહેશે ત્યાંસુધી તેને ધવરાવું એ એક મોટી મોજા જેવું લાગશે પણ જો તેની તબિયત લથડી તો ખાળકની પણ લથડશે અને તેનું દુઃખ પોતે જોઈ અને સહન કરી ન શકવાથી તેની પોતાની તબિયત પાછી વધારે ખગડશે.

માટે પ્રથમ તો પોતે સારું પુષ્ટિકારક સહેલાઈથી પચે એવા ખોરાક નિયમસર લેવો જોઈએ. ખોરાકનું પ્રમાણ વધારે લેવાની અથવા તે તીખો તમતમતો લેવાની કે ઠોઠ પણ જાતનો દારૂ પીવાની જરૂર નથી. ઘણી સ્ત્રીઓને એવી ટેવ હોય છે કે ધવરાવતાં જરાક દેર કે ચક્કર આવે અગર કંઈ કારણથી તેમના મનને બેચેની કે ઉદાસી લાગે કે તુર્ત જરાક ખાન્ડી પાણી લે છે. તેમ કરવાથી અલખતી. તેમને તુર્ત તો ઠીક લાગે છે અને શરીરમાં હુસિયારી આવે છે પણ તેની અસર ઉતરી ગઈ કે પછી પ્રથમના જેવીજ અગર તે કરતાં પણ વધારે બેચેની અને ઉદાસી લાગે છે. વળી એમ થોડો થોડો વારે ધડી ક્ષેતાં દારૂની ટેવ પડી જાય છે અને પછી તેના વિના આલતુંજ લથી. માટે પોતાનાં ખાળકને ધવાડતી દરેક માતાની દ્રવ્ય છે કે દાકતરની સલાહ વિના કદી પણ ઠોઠ પણ જાતનો દારૂ પીવો નહીં. સાદો સૂતરો પુષ્ટિ.

કારક જોરાક શરીરને તનદુરસ્ત રાખવાને પૂરતો છે અને કોઈવાર કંઈ બેચેની કે ઉદોસી લાગે તો તેના બીજા ઘણા ઉપાયો હોય છે.

ખુલ્લી હવામાં ફરવા હરવાથી અથવા કંઈ મન રીઝે એવું વાંચવાથી અથવા કંઈ રમતગમતમાં કે બીજાં કામમાં મન રોકવાથી, દારૂના કરતાં મનની બેચેની વધારે સારી રીતે દૂર થઈ શકે છે.

બકરાં અથવા ઘેટાંનું ગોસ્ત, મરઘી વિગેરે દરરોજ ચોક્કસ પ્રમાણમાં ખાવામાં લેવું, પણ હુકમર વગેરે મોટાં જાનવરનું ગોસ્ત ખાવું નહીં. મચ્છી, ગોસ્તનો સેરવો, લાજી તરકારી, શીરો, પૂરી, દૂધ, દૂધપાક, દાળભાત, ખીચડી, ને ઘી, તળેલા પટેટા, સુરણ વિગેરે લેવાને હરકત નથી. પણ ભારે પુડીંગ, કેક અથવા એવીજ મીઠાઈ ખાધામાં લેવી નહીં અને કદાચ લીધી હોય તો બહુજ આછા પ્રમાણમાં ખાવી. ખુબ ઘીનું અને મસાણેદાર ખાવાનું પણ લેવું નહીં. જો કોઈ જોરાક એવો હોય કે જ્યોતી માનો આડો કળજ થાય તો બાળક ઉપર તેવીજ અસર થશે, અને તેથી ઉલટી રીતે કંઈ જોરાકથી તેને આડાની ખિમારી લાગુ પડશે તો બાળકને પણ આડો થશે. માટે પોતાના અનુભવ ઉપરથી જો જોરાક પોતાને માફક ન આવતો હોય તે કદી પણ ખાવો નહીં.

ધવરાવનાર માતાએ દરરોજ ખુલ્લી હવામાં ફરવું હરવું જોઈએ. તેથી તેની તનદુરસ્તી સુધરશે અને ઘરના કામકાજમાંથી મનને થોડી રાહત મળવાથી તેનું મન પણ પ્રફુલિત રહી તેને દૂધ સાફ આવશે. માટે ખનતા સુધી દરરોજ નિદાન એક કલાક ચાલવાની કસરત રાખવી. આથી તેને રાત્રે સારી ઉઘ પણ આવશે.

નહાવું ધોવું—દરેક માતાએ દરરોજ એકવાર, ઠંડીના દિવસોમાં ટુકડા પાણીએ અને ગરમીના દિવસોમાં ઠંડા પાણીએ નહાવું જોઈએ. ગરમીમાં ખને-તો દિવસમાં બે વાર નહાવું અને નળને આરી વળગાવી તેની માથે ઉભા રહી નળ છોડવો એટલે પાણીની શેડો શરીરને લાગવાથી તે ઉપર સારી અસર થશે. સવારના પહોરમાં ઉઠતાં વાર નહાવાથી અંગ હલકું થઈ મનને ઘણું આનંદ થાય અને ઠંડી લાગતી હોય તે પણ ઉઠી જાય છે, માટે નહાવા સાફ સાથે સારો વખત સવારનો છે.

કપડાં:— ધવરાવનારી માતાએ હંમેશાં પૂરતાં કપડાં પહેર્યાં એટલે ઠંડી ન લાગે, પણ તે કપડાં ઉપરાછાપરી ઘણાંજ અને ખડું જડાં હોવા ન જોઈએ. જાંઝ ફેલેનલનાં હવકાં પણ નરમ કપડાં ઉપ-  
યોગી થઈ પડશે. વળી તે કપડાં સાધારણ રીતે દોઢાં હોવાં જોઈએ.  
છેક તંગ પહેરવાં નહીં.

કામઠાજ:— ધવરાવનારી માતાએ ઘરનું સાધારણ કામઠાજ કરવું જોઈએ. તેથી મન રોકાયેલું રહી અંગને કસરત મળે છે. પણ પોતે કોઈ રીતે થાકી જાય એવું ભારે કામ ન કરવું. દાખલા તરીકે પાણી ભરવાનું કામ ન કરવું પણ શીવવા ભરવાનું કે રસોઈમાં મદદ કરવાનું કામ કરવા હરકત નથી.

નવ દશ મહિના ચાલુ ધવાડયું હોય તો પછી ધાવણ છોડાવી દેતાં થાનને ઝાઝી હરકત ઘણું કરી આવશે નહીં. પણ કોઈકવાર એમ બને છે કે ધાવણ છોડાવતાં થાનો સૂઝી આવી કઠણ થઈ ૮/૯ તેમાં દુખાવો થાય છે. આવું થાય ત્યારે તેમાંથી કાચ અને રખરખા ખાંખા (ક્લેટ પમ્પ) વડે થોડુંક દૂધ કાઢી નાંખવું જોઈએ. આવી રીતે દૂધ કાઢી નાંખવાનું તે ફક્ત એટલુંજ જોઈએ કે તેથી થાન પોચાં પડી તેમાં થતું ખેંચાણ અથવા દુખાવો નરમ પડે. જો બધુંજ દૂધ કાઢી નાંખવામાં આવશે તો મથમ કરતાં વધારે દૂધ ભરાઈ આવી ખેંચાવો અને દુખાવો વધશે, માટે ઉપર કહ્યા પ્રમાણે થોડુંજ દૂધ કાઢી નાંખવું.

કચ વિગેરે ઉપર કહેલાં કારણોથી અથવા છાકરું સુએલું અવતરવાથી ધવરાવવાનું બંધજ હોય ત્યારે પણ આવીજ રીતે થાનમાં દુખાવો તથા ખેંચાવો થઈ આવે છે. તે અટકાવવાને માટે સૌથી સરસ ઉપાય એ છે કે “સીડલીટઝ પાઉડર”નો અથવા “ફૂટ સોલ્ટ”નો જુલાબ ખે ત્રણ દહાડા ઉપરાછાપરી લેવો અને થાન ઉપર ગરમ કરેલું મીઠું તેલ દહાડામાં ત્રણ ચાર વાર માલીસ કરવું. જોડાડોના પ્લાસ્ટરનો



તેટલા ઓછા લેવો. આટલું છતાં દૂધ ઉડી ન જાય તો દાઢતરની દવા લેવી.

થાન સૂઝવાની સાથે તેના કોઈ ચોક્કસ ભાગ ઉપર દબાવુ થતાં ખડુંદદ થાય તો તે ભાગ કંઈક પાક ઉપર ચડશે એવું સમજવું અને તુર્ત દાઢતરની દવા લેવી.

સૂવાવડીની ખાખતમાં નીચલી ખાખતો ધ્યાનમાં રાખવી ઉપયોગી છે.

૧. જો તેની તબિયત તદ્દન સારી હશે તો તેના ચહેરામાં કંઈ પણ ફેરફાર માલમ પડશે નહીં. પણ તે જો સોહરાયેસો અને ફિક્કો જણાય અથવા તેનાં નરેદારાં ખેંચાયેલાં જણાય તો તે નિશાની ખરાબ માનવી.
૨. તેની ઉંઘમાં ખલેસ થયા કરે તો સમજવું કે વખતે તેને ખરાબ તાવ આવશે કે ગાંડપણ થશે.
૩. ચોવીસ કલાક કરતાં વધારે વાર જોરમાં તાવ રહ્યો તો તે નિશાની ખરાબ સમજવી.
૪. તેની નાડ દર મિનિટે ૯૦ કરતાં વધારે ચાલુ રહે તો તે ભયની નિશાની માનવી.
૫. દૂધ એક વખત ચાલુ થયા પછી એકદમ બંધ થઈ જાય તો તે ખરાબ તાવ આવવાની આગાહીની નિશાની સમજવી.
૬. સ્ત્રાવ એકદમ બંધ થઈ જાય અગર છ દિવસ પૂરાં થવાં છતાં લોહી જોવો રાતોજ હોય અગર તેમાં દુર્ગંધ મારે અને ટુવાસ ઉપર સાલ રંગનો ડાઘો પડે તો તે નિશાની ખરાબ સમજવી.
૭. તાવ, ખાખતો, ઝડપથી આસડું, કાપલખાં, દૂધનું સૂકાઈ જવું, સ્ત્રાવનું કમી થવું અગર તદ્દન બંધ થઈ જવું, સ્ત્રાવમાં દુર્ગંધ, ચેટમાં સોજો તથા દાખતા દુખાવો-આ નિશાનીઓ માલમ પડતા.

દાઢતરની મદદ લેવી. દાઢતર આવી પહોંચતા સુધી સાફ ગરમ પાણી વડે ડુશની મદદથી ગુલ્લ ભાગેા સાફ રાખવા અને નદીને બે ચમચા ધાન્ડી નવટાંકે પાણીમાં નાખી આપવી.

આ રોગની સારવાર કરનાર બાપજી બીજી સૂવાવડની મારવાર સાથે કદી પણ કરવી નહીં.

જાંગ તથા પગનો સોજો:—સૂવાવડ પછી જાંગની મોટી કાળી શિરામાં લોહીનો ગડફો બાઝી જવાથી એક અથવા બેડે પગ મૂકી કઠણ થઈ આવે છે અને જાંગની અંદરની બાજુએ બહુ દુખાવો થઈ સોજો ઘણીવાર એટલો બધો આવે છે કે આમડી તડતડી આવી ચળક્યા કરે છે અને તેનો રંગ સફેદ દેખાય છે.

આવે વખતે તે ભાગેાને તદન આસાએશ આપવી. તેને હાથકમૂક કરવા નહીં અને તેની ઉપર કદી પણ તેલ ચોળવું નહીં અથવા દવાણુ કરવું નહીં. નહીં તો લોહીનો બાઝેલો ગડફો છુટો પડી હૃદય તરફ જવાથી દર્દો મરી જશે. ફક્ત મીઠાની પોટલી વડે તે ભાગને શેકે કરી તેની આસપાસ ૩ લપેટી રાખવું અને દાઢતરની મદદ લેવી.

ગાંડપણુ:—મસૂતિ પછી કોઈવાર લીને ઘેલછા થઈ આવે છે, તે દિગમૂક જવી ખેસી રહે છે અગર ગુળ ઉરકેરાઈ જઈ પોતાને મારી નાખવાની કોશિષ કરે છે.

આવે વખતે તેની ઉપર બારીક નજર રાખવી. તેની પાસેથી ખચ્ચાને લઈ લેવું અને તુર્ત દાઢતરની મદદ લેવી.

## પ્રકરણ ૧૦ મું.

### આકસ્મિક ભયાનક પ્રસંગોની આવજત.

પ્રસૂતિ દરમ્યાન નીચેના આકસ્મિક પ્રસંગો કોઈકોઈવાર જોવામાં આવે છે.

૧. રક્તસ્રાવ.

૨. નાળું નીકળી પડવું.

૩. ગર્ભાશયનું ફાટી જવું.

૪. ગર્ભાશયનું ઉલટા થઈ બહાર નીકળી આવવું.

૫. તાણું.

આવે પ્રસંગે દાકતરને તુર્ત જોસાવી મંગાવવા જોઈએ અને તે આવતા સુધી નીચે પ્રમાણે તજવીજ કરવી.

૧. રક્તસ્રાવ:—આ કોઈ કોઈવાર બાળક અવતર્યા પહેલા થાય છે. કેટલીકવાર બાળક અવતર્યા પછી, પણ ઔર પડતાં પહેલાં થાય છે અને કેટલીકવાર વળી ઔર પડ્યા પછી પણ થાય છે.

જો બાળક અવતર્યા પહેલાં રક્તસ્રાવ થાય તો ગુદા ભાગે બહારથી થોડું નાખી અંદરથી યોનિમાર્ગ પણ પિચકારીવડે સાફ કરી, તે જીને જિહાનામાં આડી, ડાબે પડે સૂવાડી પ્રથમ કમળના મુખની આસપાસ 'એન્ટીસેપ્ટીક ઝોન' નામના કપડાના ટુકડાઓ એકસો ભાગ પાણીમાં એક ભાગ કીનાઈલ નાખી તેના મિશ્રણમાં જોળી દાખી ભરવા. ત્યારપછી અંખોડ જવડા ચોખ્ખા રૂના કુચા લઈ તેને પણ ઉપસાળ મિશ્રણમાં જોળી તે પણ આખા યોનિમાર્ગમાં દાખી દાખીને ભરવાં. આખો માર્ગ ભરાઈ રહે એટલે તે જીને છતી સૂવાડવી અને ગુદા ભાગે ઉપર એક ટુવાલ ઢાંચી પેટની આસપાસ એક પહેળો પાટો તંગે બાંધવે. ટુવાલને પાટાના નીચલા ભાગ સામે એક સેફ્ટી-પીન વડે મજબુત કરી દેવો.

જે આ પ્રમાણે કરતાં ન આવડે તો તે સ્ત્રીને ફક્ત છતી સુવાડી તેના પેટ ઉપર ઠંડા પાણીનાં ચોળ મૂકવાં અને તેના બહારના ગુદા ભાગે ઉપર અરક્ક ફેરવવો.

જે બાળક અવતર્યા પછી પશુ ઔર પડતાં પહેલાં રક્તપ્રવાહ થાય તો પેટના નીચલા ભાગ ઉપર હથેળી વડે દબાવુ કરી ગર્ભાશયની ગાંઠને મસજવી એટલે ઔર બહાર પડશે ને લોહી બંધ થશે. એમ કરતાં જે ઔર ન નીકળે તો એક હાથે પેટ ઉપરની ગાંઠને 'ટેકા આપી બીજે આબો હાથ ગર્ભાશયમાં ઘાલી ધીમે ધીમે આંગળા વડે ઔરને ઉમેડી કાઢવી.

ઔર પડયા પછી આવ બહુ થાય તો ગાંઠ ઉપર હથેળી મસજવી અને મજબૂત હાથે તે ઉપર દબાવુ કરી લીઠવીડ અક્સેક્ટ ઔર અર્ગટ નામની દવા એક ચમચી, અધોળ પાણીમાં મેળવી પાઇ દેવી. વળી ઠંડા પાણીમાં કપડાના ટુકડા ભીંજવી તે બહારના ભાગે ઉપર મુકવા.

કદાચ આ સર્વે ઉપાયો કારગત ન લાગે તો ડુશની ટોટીવડે પ્રમાય એટલા ગરમ પાણીની પિચકારી મારવી. એમ છતાં પણ લોહી ચાલુજ રહે તો ગર્ભાશયમાં હાથ ઘાલીને જોવું કે તે ખાલી છે કે નહીં. જે ખાલી હોય તો બીજે હાથ પેટ ઉપર મુકેલો હોય તેની અને અંદરના હાથની વચ્ચે, ગર્ભાશયને ધીમે ધીમે મસજવો. જે અંદર ગળકા લોહીના બાગી મયેલા હોય તો તે કાઢી લઈ બેઠે હાથે વચ્ચે ગર્ભાશયને ધીમેથી દબાવવો.

આટલી વાતો શ્રુણ હયાનમાં રાખવી કે:-

૧. છાકફ અવતર્યા પછી કદી પણ મોનિમાર્ગમાં "ગ્રાંઝ" કે રૂના ડુચા મારવા નહીં.

૨. ઔર પડયા શિવાય કદીપણુ "અર્ગટ" નામની દવા આપવી નહીં.

૩. પિચકારીમાં ટુકડું પાણી વાપરવું નહીં પણ પ્રમાય-તેંટું ગરમ પાણી વાપરવું.

પુચ્છળ લોહી જવાથી શરીર શિંચિલ થઈ ઠંડું થઈ ગયું હોય તો,

૧. કોઈ જાતનો દાર આપી લોહીનું ફરવું પાણું સતેજ થાય

૨. માથા નીચેથી તકિયા કાઢી નાખી અને ખાટલાના પગ આગળના પાયા નીચે ઇંટો મૂકી તે ઉપર કરવો એટલે પગ હંથા થઇ માથું નીચું રહેશે. આમ કરવાનો હેતુ એ છે કે માથા તરફ જમ અને તેમ વધારે લોહી ફરે એટલે મૂર્છા આવી બેશુદ્ધિ ન થાય.

૩. હાથનાં આંગળાથી ખભા સુધી અને પગના અંગુઠાથી જાંઘ સુધી મજબુત પીંડાશેઠા પાટા ખાંધવા કે તેમાંથી લોહી જમ અને તેમ છાતી અને પેટના અવયવો તરફ જાય.

૪. રખરની પિચકારીવડે, એક કે બે પાઈન્ટ જટલા ગરમ પાણીમાં એક કે બે અમચી ચોખ્ખું નીમક પીગળાવી તે પાણી ધીમે ધીમે સફરામાં દાખલ કરી તે અંદર રહે તેવી તબવીજ કરવી.

૨. નાળનું બહાર નીકળી આવવું:—જે પ્રસૂતિ વખતે આ અકસ્માત થાય તો ખાળકના શરીર અને માના કઠણ ભાગોની વચ્ચે તે દખાઇ જવાથી ખાળકને મળતું લોહી ખંધ થઇ તે મરી જવા સંભવ રહે છે.

આવિ પ્રસંગે જે અંદરનો તશિયો ફૂટી ગયો ન હોય અને પાણી વહુટયા ન હોય તો તે સ્ત્રીને હંધી સૂવાડી તેનું શરીર તેના ઘુંટણ તથા કોણી ઉપર રહે એવી રીતે ટેકવવું. એટલે ઘણુંકરી નાળ પાછો પોતાને ઠેકાણે બેસી જશે.

જે તશિયો ફૂટી ગયો હોય તો બેએક આંગળીવડે નાળને પકડી ધીમે ધીમે પાછો, સરેવો અંદર ખોસવો અને વીણ આવતાં સુધી ત્યાં ને ત્યાં પકડી રાખવો.

સંભાળ લેવી કે કદીપણ નાળને કંઈ લાકડી કે એવાજ બીજા હાથેયાર વડે પાછો અંદર ખોસવાની તબવીજ કરવી નહીં.

૩. ગર્ભાશયનું ફાટી જવું:—આ અકસ્માત ભાગ્યેજ બને છે. પણ તે ઘણો ભયંકર છે. એની નિશાનીઓ નીચે મુજબ છે:—

૧. એકાએક પેટમાં કંઈ ફાટી જતું હોય એવું એકદમ થતું સખત દર્દ.
૨. ઉપરનું દર્દ થયા પછી એકદમ વીણુનું ખંધ પડી જતું અને જો ભાગનું દર્શન થતું હતું તે ભાગનું પાછું અંદર જતું રહેવું.
૩. લોહીનો સ્રાવ.
૪. યોનિમાર્ગમાં આંતરડાંનાં ગુચળાંનો દેખાવ.
૫. શીત, અતિશય નખળી નાડ અને ઝડપનો તથા ઉપરઉપરનો શ્વાસ.

આવે પ્રકાર અને ત્યારે દાક્તર આવતાં સુધી સૂવાવડીને ઠાર વગેરે આપી હુશિઆર રાખવા તજવીજ કરવી અને આંતરડાં વિગેરે બહાર દેખાતાં તેની ઉપર, ગરમ પાણીવડે બનાવેલાં કીનાઇલ દોશનમાં બોળેલા રૂમાલ ઢાંકી રાખવો.

૪. ગભાંશયનું ઉલટા થઈ બહાર પડવું:—કેટલીક વાર આર જલદી ન નીકળે ત્યારે અણસમજી દાયણો નાળને પકડી બેસે છે. તેના પરિણામે આ અકસ્માત થાય છે, તેની નિશાની નીચે મુજબ હોય છે:—

૧. રક્તસ્રાવ.
૨. યોનિમાર્ગમાં કંઈગોળ દડા જેવો લોહીથી ગળગળતો માંસનો લોચો.
૩. પેટમાં હમેશ દેખાતી ગાંઠનું નાણુદ થવું.
૪. શીત તથા નાળની નખળાઇ.

આ પ્રસંગ આવે ત્યારે એક હાથ પેટ ઉપર રાખી બીજા હાથે હાથ વાળી તે વડે ધીમે ધીમે દબાણ કરી યોનિમાર્ગમાં આવેલા ગોળાને પાછો પોતાની જગ્યાએ બેસાડી દેવો.

તેમ ન થઈ શકે તો દાક્તર આવતાં સુધી ઠાર વિગેરે પાછ સીને રાખવી.

૫. તાણુ:—પ્રભુતિ દરમ્યાન ઠાપપણુ દરજ્જામાં તેને તાણુ આવવા માટે તો એક મિનિટની પણ ઢીલ ન કરતાં દાક્તરને તુર્ત ઓલાવવા મોકલવા અને તે દરમ્યાન નીચે મુજબ કામ લેવું:—

૧. દર્દીને જમીન ઉપર ચૂપાડી તાણુના અપાટાથી તેને ધોતારને કંઈ ધજ ન થાય એવી તજવીજ કરવી.

૨. તેના કપડાં તંગ હોય તો તે અધેથી ઢીલાં કરવાં. મુખ્યત્વે કરી ગળાની આસપાસ કંઈપણ તંગ પહેરેલું હોય તો તે કાઢી નાખવું.

૩. એક ટુવાલને ગડી વાળી તેના દત્તા વચ્ચે ખાસી રેવો કે તેની જીભ કચરાઈ જાય નહીં.

૪. જો દર્દીને ગળવાની શક્તિ હોય તો તેને ઐરંડીઆને શુદ્ધાખ આપી રેવો.

૫. રખરની પિચકારીવડે તેના સફરામાં સાણુ ને પાણીની પિચકારી મારી ઝાડો લાવવા કોશિય કરવી.

૬. તેને કામળી વિગેરે આરાદી તેનું અંગ ગરમ રહે તેવી તજવીજ કરવી; તેમજ તેને ગરમ ચહા, કાંકી કે દૂધ પાવું કે તેના અંગમાં પરસેવો ધૂટે.



## પ્રકરણ ૧૧ મું.

સૂવાવડ કરવાની આપણી રીત, તેની ખૂબીઓ તથા ખામીઓ.

આ પુસ્તક પૂરું કરતાં પહેલાં આપણી દેશી રીત વિષે કેટલુંક વિવેચન કરવાની જરૂર છે. હિંદુઓમાં સૂવાવડ વખતે હજી ઘણા ખોટા રિવાજો અદ્વાવવામાં આવે છે, તેમાં સુધારો થવાની ખુબ જરૂર છે. પારસીઓમાં પણ થોડાંજ વર્ષો ઉપર તેવાજ નુકસાનકારક રિવાજો ચાલુ હતા પણ તે હવે ઘણે ભાગે નીકળી ગયા છે. તેથી તેઓમાં સૂવાવડી ઓરતોના મોતનું પ્રમાણ આગળ જેટલું મોટું નથી. તેમાં સુખ્યત્વે કરી સુખાઈ તથા નવસારી જેવાં મોટાં શહેરોમાં સુધરેલી દખનાં સૂવાવડખાનાઓ અંધાઈ તેનો લાભ લોકો લેતા થયા તેથી ઘણો ફાયદો થયો છે. હિંદુઓમાં હજી સૂવાવડીઓમાં મરણનું પ્રમાણ ઘણું મોટું છે. ઘણીવાર, સૂવાવડ થયા પછી થોડા મહિનામાં ફાયરોગથી અને બીજાં અનેક કારણોથી મોત નીપજતાં જોવામાં આવે છે, તેનું કારણ ઘણે ભાગે આ ખરાબ રિવાજો છે.

પ્રથમ તો સૂવાવડને માટે પસંદ કરેલી જગ્યાએ અને તેટલું અંધાઈ રાખી તેમાં હવા જવાના દરેક સાધન ખાંધ કરી દે છે, તે ખુબ ખોટું છે. પારસીઓમાં ઘણા વર્ષો ઉપર ભોંયતળિયે ઘણુંકરી દાદરની નીચે વાડાની નજદીકમાં એક ખુણામાં મોટા કંતાનના પડદાઓ વહેરાઈ પાસે જડાવી લઈ સૂવાવડ માટે જગ્યા ચૂકર કરવામાં આવતી હતી, પણ તેઓ એ ખાખતના ગેરફાયદા સમજવા લાગ્યાથી તે રિવાજ નાખુદ થયો છે. હિંદુઓમાં સૂવાવડીને માટે એકાદ જૂની પલંગડી વાપરવામાં આવે છે અને તે પણ કેટલીકવાર જોઈએ તે કરતાં નહાની હોય છે. કોઈકજા શ્રીમંત હોય તો નવી વાણની પલંગડી ભરાવે છે. વળી તે ઉપરની પથારી પણ ઘણુંકરી જૂના ગમ્મિની હલકા રૂની અથવા જૂનાં ફાટેલા ટાટની હોય છે, આદરને હેતુએ જૂનું ઘોતિયું કે કંઈ જગ્યાનાને મેલ આપેલો સાદ્યો વાપરવામાં આવે આ પલંગડી ઉપર પણ સૂવાવડ થઈ રહ્યા પછી બાંધને નહવાડય



પછીજ સૂવાવડ તો જમીન ઉપરજ ટાટ નાખી તેની ઉપર ઘણું ભાગે કરવામાં આવે છે. પહેરવાનાં કપડાં પણ જૂનાં પૂરાણાં જૂદી પોટલી ખાંધી મૂકી રાખેલાં હોય તેજ વાપરવામાં આવે છે. પોતાની માની, માની માની અથવા પોતાનીજ આગલી સૂવાવડમાં વપરાયેલાં કપડાં ઘણું ભાગે વાપરવામાં આવે છે; કારણ કે લાગ્યશાળી મનાય છે. ખાળકને માટે પણ જૂના ફાટેલા સાદાના ટુકડા અથવા ધાતીયાંના કે પાથડીના ટુકડા વાપરવામાં આવે છે. સૂવાવડ થઈ રહ્યા પછી તેજ કપડાં ઘાઘને હંથા મૂકી રાખે છે. ફક્ત બાલણ લોકો દશ દહાડા પછી બગીને આપી દે છે. તે લોકો વળી તેનો શો ઉપયોગ કરતા હશે તે કહી શકાતું નથી. કહેવાની જરૂર નથી કે આવાં કપડાં વાપરવામાં ઘણું જોખમ રહેલું છે. વળી એ કપડાં જરમ તો હોતાંજ નથી. દક્ષિણીઓમાં તો જૂના રૂનું ગોઠડું પણ વાપરતા નથી; કારણ તેઓ રથી સંધીવા થાય એવું માને છે. તેથી બિછાનામાં તેઓ ફક્ત એક કામળજ વાપરે છે. ખરું જોના આ સર્વે રિવાજો ખલ્લુ ખોટા છે. આપણે આજળ જોઈ ગયા તેમ સૂવાવડમાં સંક્રાંધ અને સુઘડાઈની અતિશય જરૂર છે; માટે સાફ ધોયેલાં સંક્રાંધ કપડાં અને ખનતા લગી નવાંજ બિછાનાં તેમજ ચાદર વિગેરે વાપરવી જોઈએ.

સૂવાવડ માટે પ્રથમિકે તૈયારી ઉપર લખ્યા મુજબનીજ કહે છે. તે સિવાય સૂંઠ, અસાળીઓ, મરી, સીંદુર, હોંગ ને લાલ દોરો, એટલુંજ તૈયાર રાખે છે. પહેલી તણ ચીજો સૂવાવડીને વાસુ થાય ત્યારે આપવાને માટે હોય છે. ઘણુંકરી એવે વખતે અસાળીઓ એક પેસા ભાર તળીને આપે છે. હોંગ તથા સીંદુર તથા લાલ દોરાનો ઉપયોગ પાછળ કહેવામાં આવેશે. એ સિવાય બીજી તૈયારી એટલીજ કહે છે કે નજદીકની એકાદ હજમડીને મથમથી ખખર આપી મૂકી જરૂર પડે બ્યારે ખોલાવે છે.

હાનો વામો અથવા કસખાઓમાં તો ઘણુંકરી એકજ હજમડી એ કામ કરે છે. તેને પુરી માહિતી ન હોવાથી ઘણીવાર માઠાં પરિણામ નીપજે છે. સ્વચ્છતા શું તે તો તે સમજતીજ નથી. કાંઈ કાંઈ ભાગમાં

આવી સ્ત્રીઓ વધારે ન હોવાથી તે લોભી થાય છે અને પ્રસૂતિ જવું આણીના પ્રસંગે વારંવાર યોજાવવા મોઠલતા તે આવતી નથી અને મોંઘી થાય છે. વખતે મોં માગ્યા પેસા આપતા પણ મુઝાવાનો વખત આવે છે અને કદાચ ખડુ આજીજીથી આવે તો સૂવાવડનું કામ કયાળે છે. કેમકે પ્રથમની સૂવાવડ વખતે તેના મહેનતાણ ઉપરાંત તેણે મોઘેલું ધનામ આપવામાં આવ્યું નથી હોતું ! આ કેવું શોચનીય છે ! સારું નસીબે ઘણાંખરાં છોકરાંઓ કુદરતી રીતેજ જન્મ પામે છે, એટલે આખી હરકત આવતી નથી, પણ જ્યારે કંઈ કારણથી છોકરું આડું આવ્યું હોય અથવા હાથ કે પગ દર્શનમાં હોય ત્યાંતો વગર આવડે એ લોકો ઘણું નુકશાન કરી મૂકે છે અને તેથી મા અને છોકરું એ બન્નેની છ'દગી જોખમમાં આવી પડે છે અગર ખરબાદ જાય છે. આ દાંધળા પ્રસૂતિ વખતે જોઈએ તેના કરતાં વધારે જોર કરે છે તેથી પણ નુકશાન થાય છે. તેઓ હમેશા પોતાના ઘરનું કામકાજ જનું કે દળવા ખાંડવાનું, લીંપવાનું વિગેરે કરતી હોવાથી તેમના હાથના નખમાં ઝેરી પદાર્થો ભરાઈ રહે છે. તેથી સૂવાવડી ખાંધને ઘણીવાર ઝેરી તાવ લાગુ પડે છે, એટલુંજ નહીં પણ ગામમાં એકની એક દાંધ હોવાથી ઘણીવાર એક ખાંધનું ઝેર બીજી સૂવાવડીઓમાં દાખલ કરી તે લોકોમાં પણ તાવ પેદા કરવાનું સાધન થઈ પડે છે. આ દાંધુ સૂવાવડ વખતે પહેલવહેલી આવે છે ત્યારે પોતાના હમેશનાં કપડાંજ પહેરીને આવે છે. કંઈ ખાસ ધોયેલાં સફેદ કપડાં પહેરતી નથી. આવીને ગુજરાતી લોકોમાં તો હાથ પણ ધોતી નથી ને લાગલીજાંસૂવાવડી પાસે જાય છે. દક્ષિણીઓમાં-મુખ્યત્વે કરી પાલણુ વર્ગમાં-સૂવાવડી પાસે જતાં પહેલાં હાથ પગ ધૂએ છે અને થોડીવાર બેસી પછી ત્યાં જાય છે. જતાં વાર ઘણુંકરી એક આંગળીને ટેરવે થોડુંક તેલ લગાડી ચોનિંમાર્ગમાં તે મૂકી તપાસ કરે છે. તે તપાસ કરતાં એટલીજ કે કમળનું મ્હોં ખીલ્યું છે કે નહીં અને ખીલ્યું હોય તો કેટલું ઉપરથી તપાસ કરતાં તેમને આવડતુંજ નથી. આ અંદરની તપાસ ઘણું કરી ત્રણવાર તેઓ કરે છે. રાત્રિ ખડુ ગરમ હોય અને કળ ઠંડી થી ગઈ હોય તો કરી એકવાર.

મૂઠ્ઠા જૂઠ્ઠા દરજ્જાની આવજત પણ ચમત્કારિક હોય છે. પ્રથમ તો, આવતાં વાર તપાસ કરી કળ (વીણ) વગેરે સારી આવતી હોય તો ખેતર દેગડા ગરમ પાણી મૂકવા ઘરમાંના ઠાંધ આદમીને ઠંડે છે. કેટલીક સુવાવડીને એકાદ સાલ્લો કે ઘાઘરો પહેરાવી પ્રથમથી જ જમીન ઉપર ટાટ પાથરી સૂવાડી રાખે છે. ઠાંધ ઠાંધ વળી “પણીઆર” (તશિયો) ફૂટતાં સુધી ખેસાડે છે કે ફરવા દે છે. તેઓ સુવાવડની શરૂઆતમાં ખાંધને ઝાડો કે પિશાબ કરવા દેતી નથી; કારણ તેઓ એમ માને છે કે પહેલેથી ઝાડો કરાવે તો સૂવાવડ થતી વખતે પેટ થડે. આને ક્ષીધે પરિણામ એજ આવે છે કે બાળકનું માથું અવતરવાની સાથેજ પિશાબ ને ઝાડો થઈ જાય છે. આમ યવામાં કેટલું જોખમ છે, તે આપણે આગળ જોઈ ગયા છીએ એટલે ફરી વિવેચન કરવાની જરૂર નથી.

સૂવાવડીને ઉપર કહ્યું તેમ પ્રથમ ટાટ જમીન ઉપર નાખી તે ઉપર ખેસાડી દાંધ દાંધ તેની સામે મ્હોં કરી ખેસે છે અને જ્યારે જ્યારે વીણ આવે ત્યારે સૂવાવડીના પગની પાટલી પોતાના પગની પાટલી ઉપર મૂકાવી પોતાના ખભા સુવાવડી પાસે ઝલાવી તેને નીચે જોર આપવા કહે છે. આ પ્રમાણે તશિયો ફૂટી જતાં સુધી કરાવે છે. કહેવાની જરૂર નથી કે આ પ્રમાણે નાહક જોર કંગવવાથી બાંધ ધાકા જાય છે. જનું પાણી છૂટ્યું કે ગુર્ત ખાંધને છતી સૂવાડી દે છે અને પછી દાંધ ફરી યોનિભાગમાં આંગળી મૂકી તપાસ કરે છે. આ વખતે પણ તે, હાથ ધોતી નથી એટલે નખ સાફ કરવાની તો વાતજ શાની હોય? આ તપાસ ઉપરથી બાળકનો કયો ભાગ દર્શનમાં છે, તે સીધું આવેલું કે આડું, તે તેમને સમજ પડે છે. ત્યાં સુધી તેમને કંઈ સમજ પડતી નથી. તપાસ કર્યા પછી માટોડીથી હાથ ધોઈ નાખે છે. બાળકનું માથું યોનિમૂખ આગળ દેખાવા મંડે અથવા તેના વાળ દેખાય એટલે, સૂવાવડીનાં માથા આગળ જઈ બે હાથ પહોળા કરી તેના પેટ ઉપર મૂકી એક જો હડમેલા મારી બાળકને બહાર કાઢી નાખે છે. ઠાંધવાર વીણ “કપરી” (કંડી) હોય અથવા પેટ મોટું હોય ત્યારે બે બાંધે ઉપરાછાપરી એક ઉપર એક હાથ મૂકી બન્ને સાથે ઠેલા માં

છે. આટલું છતાં પણ વખતે બાળક ન અવતરે તો કોઈ કોઈ અણુ-  
ધડ દાખલો ડાબે પડખે ઉભી રહી પોતાનો જમણો પગ સૂવાવડીના  
પેટ ઉપર ગાંઠને ઉપલે ભાગે મૂકી તેવડે એક બે ઠેલા મારે છે. આ  
પ્રમાણે હાથ કે પગનું જોર આપવાથી ચેરિનીયમ ચીરાઈ જવાનો અને  
ગર્ભાશયને તેમજ બાળકને કેટલું તુકશાન થવાનો સંભવ છે તે સહેજ  
સમજી શકાશે. કોઈકજ સમજી હોય છે તે પગવડે આવડો ભારતી નથી.  
કારણ, બાળક “ધોલાય” ( દુધી યાય ) એમ તે માને છે.

છોકરું સાંપડયું કે તુર્ત સૂવાવડીને જરાક પણ જોપવા ન હેતાં  
લાગલુંજ પેટ ગાંઠી રાખી “જોટકો” (ગાંઠ) આગળ દાખી એક બે  
ઠેલા મારી જોગ કાઢી નાખે છે અને ન નીકળે તો નાળ ખેંચી તે  
કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તેથી કેટલીકવાર ગર્ભાશય ઉલટો ખહાર  
નીકળી આવે છે. કોઈ કોઈ વળી યોનિમાર્ગમાં અડધો હાથ ઘાંટી  
જોરને ખહાર ખેંચી કાઢે છે. આથી કેટલીકવાર ગર્ભાશયને અંદરથી  
ધક્કા થવાનો અથવા જોરનો કંઈક ભાગ અંદર રહી જવાનો તેમજ  
ખડુ રક્તસ્રાવ થવાનો ભય રહે છે.

અને વળી એક વિચિત્ર રિવાજ ટાંકી લેવાની જરૂર છે. તે એકે  
છોકરો જન્મ્યો હોય તો તુર્ત ઘરમાંની એકાદ બાઈ થાળી વગાડે છે,  
અને તેના ઉપર પાણી છાંટે છે. એમ કરવાનો હેતુ તેજા એમ સમજે  
છે કે બાળક પછીતાં ન શીખે અને ચમકી ન ઉઠે. છોકરી થાય તો  
થાળી વગાડતા નથી પણ પગ ઉપર જોખો ભરી પાણી તો છાંટે છેજ.  
આ ક્રમ ઠાણ વહેમોજ છે. વખતે તેમ કરવાનો મૂળ હેતુ બાળકને  
રડાવી દમ લેવડાવવાનો હોય એમ ધારી શકાય.

જોર પડયા પછી બાઈને સૂવાડી રાખે છે. તેના પેટ ઉપર કંઈ  
હાથ દાખેલો રાખવામાં આવતો નથી અથવા પેટ ચોળવામાં આવતું  
નથી. પ્રથમ છોકરાની સારવાર કરવામાં આવે છે. નાળને છોકરાની  
કુંડી તરફ દોહી કુંડીથી આઠ આંગળ માપી છરીવડે કાપી નાંખે છે.  
આ છરી ઘણું ઠરી દાખ પોતાના સાથે ઘેરથી લેતી આવે છે. કાખ્યા.

પંછી ગુજરાતી ક્ષેત્રોમાં તેની ઉપર સીદુર અને ૩ લગાડી “નાડાછડી” (સાલ સુતરની દોરી) થી બાંધી લઇ બાળકને ગળે બાંધી દે છે. દક્ષિણીઓમાં સીદુરને બદલે હાંગ લગાવી નાખતું ગુંથણું વાળી તે ઉપર રાખ બહારાવી દાખી દઇ ચીથરાંના ટુકડાવડે કમ્મરે બાંધી દે છે, અને રોજ ઉપર તેલ મૂક્યા કરે છે. તેથી પાંચ છ દહાડામાં તે ખરી જાય છે. નાળ હુંટી તરફ દોહવાનો હેતુ એટલો જ કે તેમાંનું લોહી બનતાં લગી છોકરાંના શરીરમાં દાખલ થઇ જાય.

ત્યાર બાદ દાઇ પ્રથમ બાળકને નહવરાવે છે. પોતાના પગ લાંબા કરી તે ઉપર બાળકનું માથું પાની તરફ રહે એવી રીતે તેને મૂવાડી પ્રથમ બાજરીનો કે ચણાનો લોટ અને હળદર એ ચીજો આશરે અધોળ અધોળ લઇ તે વડે ખુબ ચોળી તેના શરીર ઉપરનું ચીકણું પડ કાઢી નાંખે છે. ચોળતાં ચોળતાં ગરમ પાણી નાખતા જાય છે. તેઓ એમ માને છે કે ચીકણું પડ બધું કાઢી ન નાંખે તો છોકરું ગંધાઇ ઉઠે, પણ તે ખરાબર નથી. અતિશય ચોળવાથી વખતે બાળકની આમડીને તુકશાન થવા સંભવ રહે છે. વળી તેઓ પોતાના હાથ બોળી પાણીની ગરમી માપી જુએ છે તેથી પાણી બેઠએ તેના કરતાં વધારે ગરમ રહે છે. નહવાડતાં લગભગ અડધો કલાક લગાડે છે. ત્યાર બાદ તેના માથા ઉપર કંઈ ઘાતિયાં કે બીજા કપડાનો કડકો બે આંટા વીંટી ત્રીજા આંટા તેને મજબૂત ગાંઠ વાળી બાંધી દે છે. તેમ કરવાનું કારણ તેઓ એવું જણાવે છે કે માથામાં પવન ભરાય નહીં. ખરો હેતુ એ હોવા બેઠએ કે બાળકના માથા ઉપર પ્રભુતિ વખતે થતા દબાણથી સોજો થઇ આવે છે તે જલદી પાછો નીકળી જઇ માથું સરખુ ઘટમ-જાર બને. આ પાટો દશ દિવસ સુધી દરરોજ નહવાડયા બાદ બાંધવાનો રિવાજ છે. ખરબેતાં તેની કંઈ જરૂર નથી. આપણે આગળ બેઠ ગયા તેમ માથું નેમ પુલ્લું રખાય તેમ સાર. વળી સોજો, પાટો ન બાંધે તો પણ પોતાની મેળે ઉતરી જ જાય છે. બાળકને નહવાડયા પછી તેનું અંગ લુછી તેને બળોતીયાં તગીકે બીજો સાફાનો કડકો ૨

ધાતિયાના બૂનો કડકો ઓરાદી, માની પલંગડી ઉપર સૂવાડે છે. આ પ્રમાણે વીસ દહાડા સુધી માના પડખામાં સૂવા દઈ પછી મુહુર્ત બેઠ તેને ઘોડીયામાં સૂવાડે છે. કોઈ કોઈ વાર જ્યારે પહેલીજ વેત હોય અને સૂવાવડીને ખરાબર ખાળકને માચવતાં ન આવડતું હોય ત્યારે તેની મા અડકીને ખાળકને સાચવે છે.

ખાળકની ઘટિત સારવાર કર્યા પછી સૂવાવડની માવજત શરૂ કરવામાં આવે છે. પ્રથમ તો એક યાળમાં “ફૂલ” (કડક) દારૂ અર્ધા શીશો નાખી તેમાં ખાળને અડધાકે કલાક બેસાડી રાખે છે. તે દરમ્યાન દાઈ પોતે, છોકરી અવતરી હોય તો ઘરની અંદર ચોઠમાં અને છોકરો હોય તો ઘરની બહાર આંગણમાં જ ખાડો ખોદી તેમાં થેલું, ઔર વિગેરે લઈ જઈ દાટી દે છે. છોકરીને માટે ઘરમાં ખાડો ખોદી ઔર દાટવાનું કારણ એવું મનાય છે કે તેથી છોકરી સારી ચાલની અને ઘરરાખુ નીવડે. ઔર દાટ્યા પછી હાથ લુંછી ખાટલો ઠીકઠાક કરી તે ઉપર ગોઠવું કે ટાટ પાથરી તૈયાર કરે છે; પછી સૂવાવડીને નહવાડાવે છે. તેને ફાડવાળી ચાળી ઉપરથી જોડાડી પાટલા ઉપર બેસાડી ગરમ પાણીએ ઘાસે ચોળીને બે ત્રણ બેઠા પાણીથી તેનું બધું અંગ સાફ કરે છે. તેમ કરતાં વખતે ખાળને ચક્કર આવે તો જરાક આંખો દાળી બેસાડી રાખે છે. કોઈક વળી વધારે અશક્ત હોય તો તેને મૂતાં મૂતાં જ ગરમ પાણી નાખી નહવાડે છે. નહવાડતાં લગભગ અડધા કલાક અથવા તેથી પણ વધારે વાર લગાડે છે. અંદરના ગુણભાગમાં પણ પાણીની છાલકો મારી ધોવાડે છે. ત્યારપછી તેનું અંગ લુંછી, ધુમસ (કાળજી) સીકું, હળદર, ગોળ અને દિવેલ એ પાંચ ધીમેને લોચો કરી તેને લુગડાના કડકામાં એક પોટલી કરી તે ગુણ ભાગમાં અંદરની ખાળુએ મૂકે છે. આ પોટલી ત્રણ દહાડા સુધી નવી આપવામાં આવે છે. પોટલી મુક્યા બાદ, પાણેર રાખોડી ચાળી તેને એક બીજા દંડડાના કંકડામાં મુકી તેનો લગાટ ખોધી, ખાળને લલી રાખી પાંચડાના બોતાના પાટો ખાધે છે. આ સર્વેમાં કેટલું બધું બેખમ સમાયલું છે તે આપણે

આગળ વાંચી ગયા છીએ. આપણે જાણીએ છીએ કે બાધને જરાક પણ જોર કરવા ને દેતાં તેને તદ્દન સ્વસ્થ સૂવાડવી જોઈએ. તેને બદલે તેણે લાંબો વખત બેસાડવામાં આવ્યાથી આવ વિગેરે થવાનું બહુ જોખમ રહે છે. વળી સફાઈ સુઘડાઈને બદલે તરેહવાર-કાજળ, રાખ-જેવી ચીજો અંદર દાખલ કરવામાં પણ અતિશય જોખમ રહે છે. આ સર્વ ઉપરથી સૂવાડીઓમાં મરણનું પ્રમાણ વધારે રહેવાનું કારણ આપણને બહુ સમજાઈ આવે છે. પહેલે દિવસે વધારે આવ હોય તો લંગોટ ઘણે ભાગે દહાડામાં જ વાર બદલે છે. નહીં તો બીજા જ દહાડે તે કાઢવામાં આવે છે. આ પ્રમાણે પાટો ઘણોખરો સાત દહાડા ખાંધે છે અને લંગોટ દશ દહાડા રાખે છે. કોઈ કોઈવાર પાટો પણ દશ દહાડા ખાંધે છે. દશ દહાડા પછી લંગોટને બદલે ફક્ત લુગડાની ગડી રાખે છે. કાજળ વિગેરેની પોટલી તથા દહાડા આવ્યા પછી દશ દહાડા સુધી દારનાં પોળ અંદર મુકાય છે અને ત્યાર પછી દાઢ પોતાને ધરથી માયાં, રસકપૂર, હાંગળોઠ, જાયફળ, વાવડીંગ વિગેરેની ગોળીઓ ખનાવી લાવી તે વાપરવા આવે છે. આ ગોળીઓ ઘણું કરી બીજા વીશ દહાડા સુધી વાપરવામાં આવે છે.

આ પ્રમાણે સૂવાડ કરવતે માવજત કરવામાં આવે છે. ત્યારબાદ દાઢ ખરડાયેલા કપડાં લઈ જાય છે અને તે નહીં જોઈ તે તળાવે ધોઈ બીજા દિવસે સવારના પહોરમાં પાછી ફરી સૂવાડીને તેમ જ બાળકને નહવાડે છે. સૂવાડીને નહવાડતા પહેલાં છોકરાંને નહવાડે છે. દશ દહાડા સુધી બાળકને હળદર અને ઢોલ ચોળે છે. પછી ફક્ત પાણીથી જ નહવાડે છે. સૂવાડીને નહવાડતા પહેલાં પાટલા ઉપર બેમાડી અન્નમો નાંખી કઠકાવેલું તેલ, આશુરે અધોળેક અથવા થોડીક કંકોડી ચોળે છે અને આંડેલી વજ ઉઠાળી તે વડે મથું ચોળી પછી ધુપેલ નાખી વાળ ચોળે છે અને ચોટલો ખાંધ્યા પછી નહવાડે છે. નદિણીઓમાં શ્રીમંત વર્ગમાં લાક્ષાદિ તેલ ચોળવામાં આવે છે. ઝંડીઓમાં ફક્ત હળદર અને કપૂર તેલમાં મેળવીને ચોળે છે. ચોળતાં ચોળતાં શરીરની ચારીરીતે તે ચાંપી કરી પછી ગરમ પાણીથી

નહવાડે છે; તેથી તેને પુષ્કળ પરસેવો પડે છે. તે સૂઠાવા માટે નહવાડયા પછી ખાટલા ઉપર અદુકડી ખેસાડી નીચે સગડી મૂકી ને ઉપર થોડાક સુવા એકલા અથવા તેની માથે થોડીક મંથી અને દાસ-જુના છોડાં નાખીને તેની ધુણી દરરોજ આશરે અડધા કલાક દસ દહાડા સુધી આપે છે. ત્યારબાદ ગુજરાતી લોકોમાં અંગારા કાઢી નાખે છે. પણ દક્ષિણી લોકોમાં તો શિઆળાના દહાડામાં ખાટલા નીચે રાત્ર દિવસ દેવતા રાખે છે. ચોમાસામાં તેથી આછો વખત રાખે છે અને ઉનાળામાં વળી તેના કરતાં પણ આછી વાર રહેવા દે છે. આ રીતે શેઠ કરવાથી શરીરનો ખંધા વાયુ ઉડી જાય છે, એમ તેઓ માને છે; પણ તે ખરાબર નથી. ખડુ શેઠ જોડો છે. તેથી જલડી નામ-ળાઈ વધે છે. આ નહવાડવાનું કામ ખડુ સંકળેથી ઘરમાંના બીજા માણસો ઉઠતાં પહેલાં કરવામાં આવે છે, તેથી સૂવાવડીને પૂરતો આરામ મળતો નથી. નહવાડયા પછી પ્રથમ મુજબ પોટલી તથા લંગોટ બાંધી આગલે દિવસે ધોધ આણેલાં કપડાં પહેરાવી અંગમાંથી કાઢેલા ફરી ધોવા લઇ જાય છે. આ પ્રમાણે દાઢી જ સવારે એકવાર નહવાડવા આવે છે. ત્યારપછી ફરીથી આવતી નથી અને ખાસ જરૂર શિવાય સૂવાવડીને કોઈ અડતું નથી. તેનું પરિણામ એ થાય છે કે કદાચિત, તેને તાવ આવતો હોય તો તે એકદમ માલમ પડી આવતો નથી અને તેથી કેટલીકવાર માંદગી વધી જાય છે. આ ઉપરથી સહેજ સમજી શકાશે કે આ સઘળા રિવાજોમાં ઘણો સુધારો થવાની ખુબ જ જરૂર છે. નહવાડતાં પહેલાં કેટલીકવાર પાંચ દહાડા અને કોઈકવાર વીસ વીસ દિવસ સુધી સુવા, સૂંઠ, ગોળ અને ઘીનો શોળો ખેવાડે છે. કેટલાંક છઠ્ઠે અને આઠમે દહાડે નહવાડતાં નથી. કારણ, તેમ કરવાથી નુકસાન થાય છે એમ માને છે. આ બાબત તેમનામાં એક કહેવત છે કે "આઠ કાટ અને ખારેવાટ."

સૂવાવડીને બોલાવે પણ બેઠે એ તેવો આવવામાં આવતો નથી. પહેલા ત્રણ દિવસ ઘણુંકરી ગુંદરની રાખ જ આપે છે; ગુંદરને દેશ દહાડા " " " તેમાં ગોળ નાખી રાખ બનાવે છે, કેટલાકો મળી બેઠાડા



પીપર, આસવ, ઘઉંનો લોટ, ગુંદર અને ઘીની રાખ આપે છે; પણ છાકરૂં પૂરે મહિને અને જીવતું આબું હોય તોજ તેમ કરે છે. મૂંચે છેકરૂં આબું હોય અથવા અધુરે ગાયું હોય તો ફક્ત કળથી ઉઠાઈ તેનું પાણીજ ત્રણ દહાડા સુધી આપે છે; ખીજું કંઈજ આપતા નથી. આમ કરવું કેટલું ભૂલભરેલું છે તે કહેવાની જરૂર નથી. અધુરે છાકરૂં ગાયું હોય એવી જો, સાવ વગેરેના કારણથી નબળી થયેલી હોય તે ત્રણ દિવસ સુધી ખોરાક વિના રહે તો તેની ગતિ કેવી થવી જોઈએ તે સહેજ કદપી શકાય એમ છે. કોઈ કોઈ તો વળી સૂકો રોટલોજ આપે છે. ત્રણ દહાડા પછી રોટલો, ડુંગળી અને આદું એટલુંજ દશ દહાડા સુધી ખાવા આપે છે. છાકરૂં જીવતું આબું હોય તો ત્રણ દહાડા પછી ઘઉં ઘી અને જૂના ગોળની રાખડી અથવા શીરો આપવામાં આવે છે. એ શીરો નવટાંક, પાશેર કે અચીર રૂચિ પ્રમાણે અપાય છે. તે શિવાય ઘણું કરી ખીજે કંઈ ખોરાક આપવામાં આવતો નથી. શીરો જે કે હલકો મનાય છે તોપણ તે વધારે અપાય તો પચવો કઠણ છે; તેથી ખાઈ જે મજબૂત ખાંધાની હોતી નથી તો તેને અપે એ થઈ વખતે તાવ આવે છે. આર દિવસ પછી કોઈ કોઈ ઘીમાં વધારેલી કે તળેલી શાકભાજી, સૂરણ, રતાળુ, દૂધી તેમજ વળી પૂરી, રોટલી, વેઢમી, કેળું વિગેરે પણ આપે છે. તેલ, ખટાચ, હોંગ મીઠું પણ દશ દિવસ સુધી આપવામાં આવતું નથી. મીઠું (નીમક) આપે તો કેડો પાડે, સળકા થાય અને પડે પડે એમ માને છે. તેમજ ચોખા આપે તો વાયુ થાય અને છીકરાંનું પેટ ઝડે એમ માને છે; પણ તે ખોટું છે. ગરીમ લોકો ખિચારા કોદરીની ખીચડી જ ખાય છે; કારણ તેમને શીરો મળી શકતો નથી. દશ દહાડા વેછી દાળભાત આપવામાં આવે છે. કાંઈ દૂધ છીલકૂલ આપવામાં આવતું નથી; કારણ તેથી તાણ થાય, તાવ આવે અને સગક નાખે એવું માને છે; એ માનવું પણ ભૂલભરેલું છે. હાલ કેળાણેલા પેલોડોમાં તેનો ચોડોઘણો વાપર શરૂ થયો છે. દક્ષિણીઓમાં પહેલા દિવસથીજ ઘઉં તથા ઘી અને ગોળનો શીરો કરી ખાર દહાડા સુધી તે જ આપે છે. ખાર દિવસ પછી દૂધ, તેલ ને મસાલા

વગર ખાધીનો બધા ખોરાક આવે છે. એ શિવાય સૌ સૌની જોગવાઈ સુખ્ય મેલીના, ગુંદરના કે અસાળીઆના લાડુ ખનાવી ખવડાવે છે.

લાડુ ખવડાવવાનો મૂળ હેતુ એલોજ હોય છે કે થોડા જ્યા-માં ખની શકે એટલી ધુણિ આપવી. વળી કેટલાક શ્રીમંત લોકો “સૌભાગ્ય સૂંઠ” ખનાવો ખવડાવે છે. તેની ખનાવટમાં નીચલી ચીજો આવે છે:—

સૂંઠ	તોલા	૭ પિંપર	તોલે	૧
સાલમ મીસરી	”	૫ તમાલપત્ર	”	૧૧
મદ્રેત સુસળી	”	૫ એલચી	”	૧
ગોખરૂં	”	૫ લવિંગ	”	૦૧
ચણકખાખ	”	૨ બૂધકાણું	”	૪
કમળખીજ	”	૪ આસ્કંદ	”	૧
જવંત્રી	”	૭ શતાવરી	”	૧
ખદામનાં ખીજ	”	૫ કાકડીનાં ખીજ	”	૦
પસ્તાં	”	૨ ખંજ ભસ્મ	”	૧.
બેદાના	”	૨ માક્ષીક	”	૧
લજ	”	૧ માલો	”	૧૦-૧૫
વંશલોચન	”	૨ ઘી	૭ ”	૧૦
સાકર	”	૧૩૦		

આ સર્વ ચીજોનો પાક ખનાવી તે રોજ નૂવડીક કે પાશેરને આશરે ખવડાવે છે અને ઉપર દૂધ પાચ છે. દૂધ એ સૂંઠને લીધે પાચન થઈ શકે એમ તેજો માને છે. એ ખોરાક હીઠ છે.

સુવાવડીને પાણી પણ છમકારેલું જ પાવામાં આવે છે. એક કોમ્પ ઘડામાં પાણી નાખી તેમાં ઊના કરેલા ઢેખાળા નાખી પછી તે પાચે છે. એમ કરવાનો હેતુ એવો મનાય છે કે સુવાવડીને વાંચુ ન થાય અને તેનું પેટ ન ફુલે. આ પણ ખરાબર નથી. સાદુ ઠંડું પાણી પીધાથી કંઈ નુકસાન થતું નથી. હલ્લો આરામ લાગે છે.

અધૂરે છોકરું ગયું હોય અથવા પૂરે મહિને મૂએલું અવતર્યું હોય તો કળથીના પાણી શિવાય બીજું પાણી પણ પીવા આપતા નથી અને તેને છેક પાંચ છ દહાડે નહવરાવે છે, કારણ તેને નહાવાની શક્તિ રહેતી નથી. આપણે આગળ વાંચી ગયા તેમ ખોરાકજ ખંધ કરે તો શક્તિ હોય જ ક્યાંથી? કેટલીક વખતે સાતમા કે દશમા દહાડા સુધી નહવાડતા નથી અને તેણે પણ ચોળતા નથી. ફક્ત શરીરે દારૂ ચોળી નહવરાવે છે.

સુવાવડો સ્ત્રીને હાથે પગે સોજા હોય તો ખાવળની પાણી, ખોરાકનો પાણો, જાંબુડાનાં પાંદડાં, અંતરવેલ વિગેરે પાણીમાં નાખી ઉકાળી તે પાણીવડે નહવરાવે છે.

સુવાવડીને પિશાબ ન ઉતરે તો ફક્ત કેશુડાનાં ફુલ ખાધી તેને પેટ ઉપર તથા ગ્રુદા ભાગે ઉપર ખાંધવામાં આવે છે. તે શિવાય બીજે કંઈ ઉપાય કરતા નથી. આથી કેટલીકવાર સોજે વિગેરે ઉતરી કાયદો થાય છે, પણ કોઈવાર કંઈ પરિણામ નીપજતું નથી અને સ્ત્રી હેરાન થાય છે. એવે વખતે સળી મૂકાવવીજ જોઈએ.

તેને ઝાડો ન ઉતરે તો સુવા, વાંસની ગાંઠ અને ગોળ ઉકાળીને આપવામાં આવે છે. એથી બધા મળ નીકળી જાય છે એમ તેઓનું માનવું છે. આપણે આગળ કહી ગયા તેમ દિવેલ સાથે ઉત્તમ ઉપાય છે.

સુવાવડીની મોટામાં મોટી દવા સુવાનું પાણી હોય છે. તેથી ગાંઠને મજબૂતી મળી સ્નાવ નિયમિત રીતે થવાનું માનવામાં આવે છે અને તે ખરું છે. એ શિવાય ત્રીજા દિવસથી ખાસ ઉકાળા કરી પાવામાં આવે છે. અમદાવાદમાં બોખી ભાગોળવાળાની પડીઓ તથા સુરતમાં દુર્લભ ગાંધીની અથવા ખરાનપુરી ભાગોળવાળાની પડીઓ મશહૂર છે. એ પડીઓ સાત દહાડા સુધી પાવામાં આવે છે. દક્ષિણીઓમાં પ્રેક્ષિત થયા પછી તુર્ત લવંગ અને જાયફળ આપે છે. જ્યાં શક્તિવાન હોય તેઓ વળી હેમ ગર્ભની માત્રા રાખી મૂકી જરૂર પડે ત્યારે અંગમાં ગરમી લાવવા સારૂ તેનો ઉપયોગ કરે છે. કેશર

કસ્તુરી વિગેરેના પણ પાનના ખીડામાં એજ અર્થે ઉપયોગ કરે છે. તેને “કેસર વાંઢા” કહે છે. જ્યારે ગાંઠ બરાબર મજબૂતી નથી પકડતી ત્યારે ઘી તથા મધની સાથે સાગરગોટા તમા હોંગ મેળવી શ્રેષ્ઠ દિવસ સુધી આપ્યા કરે છે. જેમ ગુજરાતીઓમાં ઉપર કહેલી પડી-કાઓના ઉકાળો આપવામાં આવે છે તેમ દક્ષિણીઓમાં દસ મૂઝાદિ નવાળ આપવામાં આવે છે, અને તે ઘણું કરી છટ્ટા દિવસથી શરૂ કરી દસ દિવસ સુધી ચાલુ રાખે છે. એમાં સાફ દસ્ત અને આવ દ્રવ્યવાનો ગુણ હોવાથી સારો ગણાય છે, તાવ આવતો હોય તો સાતથી વધારે દિવસ પણ આપવામાં આવે છે. હાલમાં વળી ઘણાકો પાન્ડીનો ઉપયોગ કરે છે. કેટલીક ખાધો ગરમી લાવવાના હેતુથી તેને અંગ ઉપર ઘસાવે છે ને કેટલીકો પીવામાં વાપરે છે પણ તેમ કરવું ભૂલભરેલું છે. ઘાંતજની સલાહ વિના તે કદી વાપરવો ન એપ્રએ.

સુવારોગમાં હિંદુઓમાં ચીક્ષાના નામના પક્ષીને પાણીમાં ઉકાળી તે વડે ન્હવરાવવાનો તથા તે પાણીમાંથી થોડુંક પાવાનો રિવાજ છે. એથી ઘણાકને ફાયદો થાય છે એમ માને છે. એ પક્ષીને મારી પીંછાં સાથેજ સૂકાવી મૂકેલું હોય છે અને તે એક ઘણી ઉકમાઈની ચીજ તરીકે જાળવી રાખવામાં આવે છે.

દક્ષિણીઓમાં પ્રસૂતિ થયા પછી તુર્તજ તેમજ બાર દિવસ સુધી દરરોજ દહાડામાં બે વાર ખાવળ, બોર અને બહુલ એ ત્રણ પેકી એકની છાલ, ફટકડી, કાથો અને જાયફળ એને ભેગાં ઉકાળી તે પાણી વડે સર્વે ગુણ ભાગો સાફ કરવાનો રિવાજ છે તે સારો છે. સુવાવડીને ખારમે દિવસે ઉકાડી ન્હવરાવી તેને ખાટલો ખીજ જગ્યાએ મૂકે છે અને જે જગ્યાએ તે અસલ હતો તે જગ્યા લોપી કાઢે છે. એ દિવસથી ઉઠખેસ અને હાલ ચાલ કરે છે. પણ ખીજ માણસને અડકી શકતી નથી. વીસ દહાડા પછી ઘરમાં ફરફર કરે છે, ખાટલો જઈ ખેસે છે અને ખીજ માણસને અડકે છે. કેટલીકો વળી પાણી ભરવા પણ જાય છે. ચાળીશમે દહાડે ( સવા મંહિને ) પૂજાને અડકી ઘરનું કામકાજ કરે છે.

મુવાવડ કરવાની આપણી રીત તેની ખૂબીઓ અને ખામીઓ. ૧૮૧

જન્મેલાં છોકરાંની સારવારમાં પણ હિંદુઓમાં ઘણી ખામીઓ જોવામાં આવે છે. ખરચું અવતર્યા પછી તુર્ત નાળ કાપી કાઢી લેતા હોય છે. પછી આંર પડતાં સુધી એમને એમ રહેવા દે છે તે ખરાખર નથી. બાળક જન્મ્યા પછી માને નહવાડયા બાદ તેને પેસાભાર મધ ને દિવેલ ચટાડવામાં આવે છે અને ખોરાકમાં પહેલા ત્રણ દહાડા સુધી પેસા પેસાભાર ગોળ અને ઘીને હલાવી ફીણીને આંગળીવડે ચટાડયા કરે છે. જ્યારે પણ તે રડે ત્યારે તે ભૂખ્યુ થયું છે એમ સમજી ચટાડવામાં આવે છે. ત્રીજ દહાડે માને ધવરાવે છે પણ અરેબદ્દ દૂધ ચોથે દહાડે આવે છે ત્યારેજ ઉપલો ખોરાક ખંધ કરે છે. જો ઘીને ગોળ ચાટતું નથી તો તેને “ગળથુથી” પાય છે. પાણીમાં ગોળને ઉકાળે તેને આ નામ આપવામાં આવ્યું છે. આ ચીજ એક નહાની છીપેલી વડે અથવા એકાદ ખ્યાલામાં નાળી લુગડાના કાકડા વડે પાવામાં આવે છે. બાળકને રતવા હોય અથવા તે કાણું પડી ગયું હોય અથવા કોઈ સ્ત્રીનાં છોકરાં જીવતાં ન હોય તો તેને ગોળની ગળથુથી આપવામાં આવતી નથી પણ તેને બદલે સાકર કે પતાસાને પાણીમાં ઉકાળી પાવામાં આવે છે અને તેની માને નહવરાવતી વખતે તેલ ચોળતાં નથી. જન્મ્યા પછી તુર્ત માને ધવરાવતા નથી તે ભૂલ છે. આપણે આગળ વાંચી ગયા તેમ પ્રસૂતિ પછી જો ત્રણ કલાકમાં ધવરાવવાથી મા તથા બાળક બન્નેને કાયદો થાય છે. માની ગાંઠને મજબૂતી મળે છે અને બાળકને ઝાડો સાફ થાય છે.

કેટલીકવાર માનું દૂધ ખરચાને મળીજ શકતું નથી ત્યારે તેને ગાયનું દૂધ આપવાનો રિવાજ છે પણ તે ચોખ્ખું નર્યુંજ આવે છે તેથી તે બાળકને પચતું નથી. ઘણું તો એટલુંજ કરે છે કે દૂધ ઉકાળતી વખતે તેમાં લીંડીચીપર નાખે છે અને ઉકાળ્યા પછી તે ઉપરની તર કાઢી નાખે છે, પણ અંદર પાણી કે ખાંડ નાખતાં નથી. એકવાર પીપર ઉકાળ્યા પછી ફેંકી દઈ બીજી વખતે નવીજ નાખે છે. પાણી ન નાખીને દીધે દૂધ બહુ ભારે રહી પચતું નથી માટે આગળ કહી ગયા તેમ ઉર્મરુ મુજબ વધતા ઓછા પ્રમાણથી પાણી તથા ખાંડ નાખવા જોઈએ. ખાટલી વડે દૂધ પાઈ ન શકવાને લીધે એકાદ ખ્યાલામાં

હાથ તેમાં એક ધાંચેલા કપડાનો દીણો ફાકડો વણી ચંદર તે બોળી બાળકના મોંમાં મૂકે છે એટલે તે ચૂસે છે; અથવા તો નાની છીપોલી વડે પાય છે. આ પાછલી રીતથી કેટલીકવાર બાળકને જોઈએ તે કરૂંમાં વધારે દૂધ અપાઈ જવાથી તેનું પેટ ફૂલે છે અને તે ઉલટી કરે છે. કોઈ કોઈ વાર તેને આંકડી પણ આવે છે. માટે ખનતાં સુધી તેને ખાટલી વડે અગર પ્યાલામાં ફાકડો મૂકી તે વડે પાવું અને તે સેવાની આનાકાની કરે એટલે આપવું બંધ કરવું. બાળક વખતે દૂધ નથી પીતું તો તેને ઘી અને ગોળ ચટાડયા કરે છે અને બે મહિનાથી ધાય એટલે કુંદોઈને ત્યાંથી અમૃતપાક લાવીને આપે છે પણ તેમ કરવું ખરાબર નથી. બાળકને માટે દૂધ જોવો ઉત્તમ ખોરાક બીજો એકે નથી.

ગરીબ તેમજ વચલા વર્ગના હિંદુઓમાં બાળકને ન્હાનપણથી બાળાબોળી આપવાનો રિવાજ છે તે બહુજ ખોટો છે. તેમાં અકીણ આવતું હોવાથી બાળકને તેની ટેવ પડી જાય છે અને તે ધીમે ધીમે વધતી જઈ તેની ખાચન શક્તિ કમી થતી જાય છે અને તે છેક અશક્ત થઈ જાય છે; માટે એવી ટેવ પાડવી નહીં.

એ શિવાય કેટલાકો નિયમિત રીતે તેને હરડેના ઘસારા કિંવા બાળધુંટી આપે છે. તેમાં સોનામુખી, પાપડીઓ ખાર, હીમંત હરડે, ધાણા તથા ગરમાળાનો ગોળ આવે છે. એ ખાંચ ચીજનો ઉકાળો કરી પાય છે, તે પણ ખોટું છે. તેથી તેને એક જાતની ટેવ પડી જવાને લીધે આવી કંઈ દવા વગર ઝાડોજ થતો નથી અને જેમ જેમ તે મોટું થતું જાય છે તેમ તેમ તેને કબજીયાત થવાનો સંભવ રહે છે, માટે બાળકને કારણે વિના કોઈ દહાડો દવા આપવીજ નહીં.

બાળકને દાંત આવવાથી ઝાડા થતા હોય તેની વખતસર દવા કરતા નથી; કારણકે તેઓ એવું માને છે કે દાંત આવે ત્યારે ઝાડા તો થાયજ. એ માનવું ખરું છે, પણ ઝાડાની કંઈ હદ મૂકરરૂથવી જોઈએ, તે કરતા નથી. બે ત્રણ દિવસ સુધી રોજના ત્રણ ત્યાર/ઝાડા થાય તેની હરકત નથી પણ ઉપરાષ્ટ્રપરી થયાજ કરે અને અંદર ટોડી ત્રામ પડે તોપણ દવા કરતા નથી તે બૂલ છે. વળી એવું વખતે દાંતના

સૂવાવડ કરવાની આપણી રીત, તેની ખૂબીઓ અને ખામીઓ. ૧૮૩

પારા ચીરાવવાને બહુ ડરે છે તે પણ જોઈ છે. પારા ચીરાવાથી બાળ-  
કને કંઈ હરકત આવતી નથી એટલુંજ નહીં પણ હિલટા તેના આડા  
ઝટકાં બંધ થઈ જાય છે અને તેને ઘણો કષ્ટદો થાય છે. આવે વખતે  
તેઓ દાંતના પારાને દીકામાળી ઘસે છે, કારણ કે તેથી દાંત જલદી  
નીકળે છે, એમ માને છે આ દવાનો સ્વાદ તથા વાસ બહુજ ખરાબ  
છે તેથી નાહક બચ્ચું હેરાન થાય છે.

બાળકને જમ મોટું થતું જાય તેમ તેમ તેને નહવાડતી વખતે  
આપણામાં તેલ ધ્યાળી સામસામેના હાથ પગ વાળી મરડવાનો રિવાજ  
છે તે બહુ સારો છે. તેથી બાળકનું અંગ કસાઈ તેને જોરાક સારી  
રીતે પૂચે છે. વળી નહવાડતી વખતે તેના કાતરા, સાથજ તથા ગરદનની  
બેવડ કાળજીપૂર્વક સાફ કરવામાં આવે છે તે રિવાજ પણ સારો છે.

ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન પણ એક મોટી ગેરસમજને લીધે હિંદુ  
સ્ત્રીઓ નાહક અતિશય પીડા ભોગવે છે. તેઓ એમ સમજે છે કે  
ગર્ભ રહ્યો એટલે કોઈપણ રોગને માટે દવા પી શકાયજ નહીં. ગમે  
તેટલું સ્ત્રમજવવા છતાં તેઓ પોતાની હક મુકતી નથી અને તેથી  
ઘણીવાર આખર પરિણામ એજ આવે છે કે જો ગર્ભ સાચવવા માટે  
તેઓ દવા પીતી નથી તેજ ગર્ભ રોગને લીધે પડી જાય છે.

